

aktiv am Liewen

Tel.: 36 04 78

www.rbs.lu



CENTER FIR
ALTERSFROEN



MIT GESAMTLISTE UNSERER PARTNER
AVEC LISTE DE TOUS NOS PARTENAIRES



Services Plus



Soins à domicile



Soins au cabinet



Aides à domicile



Soins de plaies

*Den Hëllef -
a Fleegeedéngscht doheem*



verbandeskëscht
Soins & aides à domicile

26 36 26 02

www.vbk.lu



Ären Lëtzebuergeschen Hëllef a Fleegeedéngscht doheem
Votre Réseau de soins et d'aides à domicile au Luxembourg

**Danielle Knaff**

Präsidentin / Présidente
RBS – Center fir Altersfroen asbl

Liebe Leserinnen und Leser,

Geht es Ihnen auch so: ich denke, gerade ist Wochenanfang, und ehe ich mich versehe, ist schon wieder Freitagabend. Seit meiner Pensionierung gibt es für mich zwar keine „Weekends“ mehr, aber mein Kopf teilt die Woche immer noch in Arbeitstage und Wochenenden ein. Irgendwie fliegt die Zeit noch schneller als sonst. Dabei hatte ich gehofft sie würde in der „Pensioun“ gemächlicher fließen.

Früher belächelte ich die Pensionäre, wenn sie sich über die „fliegende“ Zeit ärgerten, als sei sie ein fliegender Teppich und flüge einfach über die Jahre hinweg. Heute, ein Jahr nach meiner Pensionierung, bin ich eines Besseren belehrt worden: auch ich sitze nun auf dem „Zeitteppich“. Und sage mit Wilhelm Busch:

*„Einszweidrei, im Sauseschritt,
es läuft die Zeit, wir laufen mit.“*

Manchmal halte ich inne und denke mir: Eben war ich doch erst 20! Diese prall gefüllten Jahre sind einfach vorbeigehuscht, und übrig bleiben die Erinnerungen und die Bilder in den Fotoalben. Vieles bleibt wach, vieles hat man aber auch vergessen oder verdrängt, das Gute wie das Schlechte. Doch das Wesentliche bleibt, und wie wir damit umgehen, bestimmt weitgehend unsere heutige Befindlichkeit. Manchmal braucht es auch Mut, einen neuen Blick auf das Leben zu werfen und Frieden zu schließen. Aber der Einsatz lohnt sich!

Sie fragen sich sicher, warum ich darüber sinniere? Nun, der Dezember ist der Monat des Rückblickens, des Bilanzmachens, des Hinterfragens, und auch des Neubeginns. Ein neues Jahr, eine neue Hoffnung. Doch genug des Philosophierens! „Aktiv am Liewen“ bietet wieder viel Spannendes für 2017 ... und nicht zu vergessen unser neues Buch über die 50er Jahre!

Zum Abschluss halte ich es noch einmal mit Wilhelm Busch:

*„Prosit Neujahr- Ob gut, ob schlecht, wird später klar,
Doch bringt's nur Gesundheit und fröhlichen Mut,
Und Geld genug, dann ist's schon gut.“*

Eine gute Zeit für die Festtage wünsche ich Ihnen allen, und ich freue mich über Ihr weiteres Interesse.

Ein besonderer Dank gilt all den fleißigen Händen, die mit viel Einsatz und Begeisterung diese Vielfalt an Aktivitäten ermöglichen.

Chères lectrices, chers lecteurs,

Est-ce que vous connaissez ce phénomène: on se lève, il est lundi matin, on se couche et nous voilà vendredi soir. Depuis que je suis retraitée, les «week-ends» n'existent plus, mais ma tête a gardé l'habitude de diviser la semaine en jours de travail et jours de repos. J'ai l'impression que le temps passe encore plus vite qu'auparavant. Et en fait, j'avais espéré qu'il serait comme un long fleuve tranquille une fois que je serais retraitée.

Je me moquais toujours doucement des retraités lorsqu'ils se plaignaient que le temps s'envolait, comme s'il s'agissait d'un tapis volant qui planait au-dessus des années. Or il n'en est rien. Aujourd'hui, un an après ma pension, je suis, moi aussi, assise sur ce tapis. Et je cite Wilhelm Busch:

*«Un deux trois, à grands pas,
le temps court, on court aussi»*

Parfois je m'arrête net et je me dis: mais je n'ai que 20 ans! Ces années bourrées de vie se sont esquivées; ce qui en reste, ce sont les souvenirs et les photos dans les albums. Qu'ils fussent bons ou moins bons, nos souvenirs nous accompagnent. Certains sont très présents, d'autres oubliés, refoulés, pas toujours exacts, ni dans leur chronologie, ni dans leur véracité. Mais nous en retenons l'essentiel et notre regard sur la vie influence largement notre état d'esprit d'aujourd'hui. Il faut parfois beaucoup de courage pour changer ce regard, mais le jeu en vaut la chandelle.

Pourquoi autant de philosophie? Le mois de décembre est la période des rétrospectives, des bilans mais aussi du renouveau. Une année se termine, une autre se pointe. Chaque nouvelle année amène aussi un nouvel espoir.

Mais revenons aux choses plus gaies: «Aktiv am Liewen» 2017 vous propose un grand choix de nouvelles activités ... sans oublier notre nouveau livre sur les années 50.

Et je conclue avec Wilhelm Busch:

«Bonne Santé pour la Nouvelle Année, sera-t-elle bonne, sera-t-elle mauvaise, on verra bien tant qu'elle amène santé et courage gai et assez de sous, ce sera déjà bien.» Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et je me réjouis de votre intérêt et fidélité.

Je voudrais par la même occasion remercier toutes les mains laborieuses pour leur engagement sans faille, sans quoi toute cette grande variété d'activités ne serait pas réalisable.



06

PORTRAIT

HÉNOKÉ COURTE



03

Editorial

06

Portrait:
Hénoké Courte

10

Marche gourmande

12

Fleegedéngscht „Verbandskëscht“:
Am Gespréich mam Alex Mergen

14

„De wëlle Wäin“
E Seniorecabaret oder nach vill méi?

16

Altersbedingtes Übergewicht:
Körperliche Fitness
steigert die Lebensqualität

17

Cycle de conférences A.E.P.

20

Textile Meditationen:
Der Weg des Navajo

22

Von Lesern für Leser

24

Bonne nuit!
Bien dormir sans somnifères

27

Potpourri

28

Réckbléck
op d'RBS Rees 2016

28

RÉCKBLÉCK OP D'RBS REES 2016

KALAMATA, SÜDGRIICHELAND

30 KARTE aktiv60⁺

Die Karte und ihre Vorteile
La carte et ses avantages

31 ABONNEMENT

Karte und Magazin
Carte et magazine

32 Neue Partner der Karte aktiv60⁺

33 „Carmen“ fräi nom Georges Bizet Opera du Trottoir

34 Rätselseiten

37 Geschäftsbedingungen & Informationen Conditions générales & Informations

39 Kontaktanzeigen

41 KURSE UND VERANSTALTUNGEN

41 Auf einen Blick

42 Regelmäßige Aktivitäten

54 ANMELDUNG/INSCRIPTION

Kurse und Veranstaltungen
Cours et manifestations

55 Veranstaltungskalender Club Senior

70 Impressum / Rätselaufösungen

**Zum
Heraus-
nehmen!**



51

BAL MI-CARÊME

MAM ORCHESTER
WILLY A FERDY



«J'AIME LE LUXEMBOURG ET MA COMMUNE»



Hénoké Courte, éthiopienne mariée à un luxembourgeois, deux enfants, vit depuis plus de 20 ans au Luxembourg. Elle est très engagée dans la politique communale et la vie sociale à Walferdange. RBS s'est entretenu avec elle sur son parcours, ses engagements et ses expériences comme immigrante en Europe.

On devine, derrière son regard pétillant et son sourire éclatant, le dynamisme d'une femme aux idées claires. Mère de deux enfants, professeur d'histoire et de géographie à l'Ecole européenne de Luxembourg, elle défend, au sein de la commune de Walferdange en tant que conseillère, la responsabilité citoyenne et la solidarité.

Née en 1960 à Addis Abeba, capitale de l'Ethiopie, Hénoké Courte, née Wolde Medhin, ce qui signifie

«enfant du Seigneur» en amharique, vit une enfance heureuse entourée de sa famille. Elle est la benjamine d'une fratrie de six. A la maison, elle parle l'amharique et à l'école le français, mais l'enfance est vite interrompue et son adolescence est brève. Hailé-Sélassié, dernier Empereur d'Ethiopie, est renversé en 1974, dans un contexte de famine et de mécontentement social. Cet événement marque la révolution éthiopienne qui mènera le pays dans une longue guerre civile.

Mettant un terme à son adolescence, Hénoké quitte l'Ethiopie en direction de la France. A Grenoble, elle rejoint un frère qui y prépare un doctorat en économie qui sera suivi d'un deuxième doctorat afin de profiter d'une bourse de chercheur qui lui permettra de payer les études de sa petite sœur désormais sous sa responsabilité. Elle se souvient: «Pour moi, le plus dur a été l'arrachement brutal, féroce à ma mère, qui, en un certain sens, représentait ma patrie, on dit bien mère patrie, mon cocon,

mon chez moi. Pendant longtemps, j'ai eu l'impression que je ne trouverais ma place nulle part.» Elle connaît trop bien les sentiments mêlés qu'éprouvent les migrants d'hier et d'aujourd'hui. D'après elle, un exilé peut être reconnaissant, plein de gratitude, performant à souhait, et en plus distributeur de sourire et d'espoir mais il reste au fond de lui triste, triste du manque du pays qu'il n'ose exprimer. Il est encore plus malheureux si l'on essaye de l'assimiler. «Un arbre sans racines est un arbre mort, il est difficile de trouver sa place si les autres n'acceptent pas vos racines. Moi-même, j'ai fini par trouver un équilibre entre mon pays de naissance et mon pays d'accueil, le Luxembourg. Mon cœur ne balance pas, j'aime les deux, je sers les deux, les deux me sont désormais vital. Comment ne pas aimer le Luxembourg, car c'est ici qu'on m'a laissée évoluer en paix, et la paix n'a pas de prix!», nous confie-t-elle.

Avant d'arriver au Luxembourg, elle passe son baccalauréat à Montélimar et monte à Paris pour y faire ses études, tout en faisant des petits boulots pour pouvoir subvenir à ses besoins. Voulant faire des études de journalisme, qui étaient des études à plein temps, elle finit par opter pour des études en histoire à la Sorbonne, qui ne demandaient pas autant d'heures de présence aux cours. «C'était difficile de travailler en même temps, de porter les mêmes vêtements pratiquement toute l'année, de ne pas trop dépenser en nourriture. Je faisais du babysitting et emmenais souvent deux à trois petits enfants à mes cours. Je n'arrêtais pas de leur donner des bonbons pour qu'ils ne fassent pas de bruit dans l'amphithéâtre où ils étaient assis à mes pieds.» Aujourd'hui, elle raconte cela le sourire aux lèvres, mais on com-

prend que son quotidien devait souvent être amer. Elle réalise que tout aurait pu être différent, voire même mal tourner: «J'aurais pu choisir une voix plus facile, d'autant plus facile quand on est jeune fille un peu exotique de surcroît. Il n'y avait personne qui exigeait que j'étudie, certes, mais le travail était fait en amont et le chemin à prendre et à ne pas lâcher tracé dès l'enfance par la famille en or que j'ai laissée derrière moi!»

C'est dans ces salles de cours d'histoire qu'elle rencontre son futur mari, Marc Courte, à l'âge de 20 ans. Elle se souvient de la première fois qu'elle est arrivée au Luxembourg, de l'accueil chaleureux et de la gentillesse de la famille de son époux. «Je suis une enfant des hauts plateaux d'Ethiopie, et là-bas, dressés par les montagnes, du plus pauvre au plus riche, personne ne pense valoir moins que quelqu'un d'autre. Pour moi, je ne pouvais qu'être bien accueillie!» dit-elle, confiante.

Hénoké a une forme d'aisance, une volonté de fer et surtout beaucoup de courage. «Je suis l'exemple de ma mère qui était convaincue qu'elle était une reine avec ses plus de 60 petits-enfants et arrière-petits-enfants! Elle était un exemple de force et de confiance en soi. Elle ne doutait jamais! Pour moi, il est donc naturel de me battre pour trouver ma place, montrer que je suis capable et plus encore», déclare-t-elle. En s'engageant dans la politique communale au Luxembourg, elle veut non seulement formuler sa gratitude mais elle veut être aussi un exemple pour tous ceux qui sont accueillis dans le pays et devenir une référence pour ses enfants. «Le Luxembourg est un petit pays, c'est comme une île, c'est une autre culture que celle que je connaissais en Ethiopie, mais un invité n'est jamais interdit de contribuer. Voilà pourquoi j'aime m'engager dans ma commune» ajoute-t-elle. «Et puis, j'aime mes enfants qui sont à part entière



Vacances en famille



La mère d'Hénoké Courte: un exemple de force et de confiance en soi.

HÉNOKE COURTE:

Professeur d'Histoire et Géographie à l'Ecole Européenne, Conseillère de la Commune de Walferdange, Secrétaire de la Commission de l'Egalité des chances et des personnes handicapées, Membre de la Commission des bâtisses et de l'aménagement, Membre de la Commission Consultative d'Intégration, Membre du Comité du bureau du CIGL Walferdange, Membre du comité du Club Haus am Becheler, Membre du Comité Pidal, Membre du Comité du FC Résidence Walfer, Membre du Syndicat d'Initiative et de Tourisme, Walferdange, Membre du Comité de la Croix Rouge, section locale Walferdange, Présidente de l'ONG «Regards d'Enfants d'Éthiopie», Consul Honoraire de l'Éthiopie, Membre du Comité Fondation Robert Krieps.

des luxembourgeois, il est normal d'œuvrer au quotidien pour maintenir et protéger ce qui a été légué par les anciens, voire de l'améliorer. C'est vraiment à cela que je m'attèle. Rien n'est gratuit, tout est fruit de beaucoup de sacrifices et de travail. Je suis flattée et fière de mon parcours et envoie un clin d'œil à ma mère à chaque fois que je me retrouve siégeant au Conseil communal ou aux divers comités auxquels je participe.»

Hénoké comprend les nombreux seniors lusophones qui, comme elle, ont choisi le Luxembourg comme patrie: «Quand je vois les portugais, je vois des valises et des maisons dans le pays d'origine construites grâce à de nombreuses heures de dur labeur mais vouées à rester à jamais vides parce qu'au bout de cette vie, après avoir tant travaillé et élevé les enfants avec l'espoir d'une douce retraite compensatrice on reste quand même dans le pays d'accueil. Il faut maintenant s'occuper des petits enfants et de ce corps mal traité qui s'exprime par maints bobos, il faut s'occuper de son cœur fragile, de son diabète..., l'accès aux soins est aussi meilleur ici ...»

Son mari étant diplomate, elle a voyagé autour du monde avant de s'installer définitivement au Luxembourg. Elle a de la famille aux Etats-Unis et le mal du pays, la «saudade», comme le chantent si bien les portugais, la fait retourner tous les ans en Ethiopie. En tant que présidente de l'ONG «Regards d'Enfants d'Ethiopie», née de son initiative au Luxembourg en 1995 et épaulée par des amis, elle vient en aide aux enfants, adolescents et jeunes mères d'Ethiopie pour leur permettre de prendre leur destin en main.

Pour se ressourcer, Hénoké aime se promener dans la nature accompagnée de ses chiens, fidèles compagnons. Elle affirme: «Pour moi, la marche dans la forêt, dont est généreux le Luxembourg, est mon médicament qui me purifie. Quant à mes chiens, ils furent et sont toujours les parents bis de mes enfants, des aides inestimables, ils prennent nos douleurs sans rien dire et les transforment en joie.»



Hénoké et ses parents

Hénoké est confiante quant à l'avenir de notre pays et le vivre ensemble de personnes d'origines diverses au Luxembourg. Elle explique que «tant qu'un pays accepte les étrangers, que ce soit par nécessité ou devoir, il est de son intérêt de le faire correctement. En accueillant mal l'autre en le rendant citoyen de seconde zone, on crée des bombes à retardement de même que le populisme met le futur du pays en danger!» Et elle rajoute: «Le vivre ensemble est une histoire à deux, une histoire à double sens entre la population d'accueil et les demandeurs d'asile qui, dans les meilleurs des cas, devrait se transformer en une histoire d'amour.»

Sandy Lorente

RBS – Center fir Altersfroen

*wënscht lech all schéi Chrëschtdeeg
an e glécklecht neit Joer bei gudder Gesondheet*

*vous souhaite un joyeux Noël
et une bonne année en bonne santé*

**Eis Bureaue sinn zou / Nos bureaux sont fermés:
27.12. – 30.12.2016**



**CHAQUE JOUR SE PRÉSENTE BIEN
ALL DAG ASS E GUDDEN DAG**

- Aides et soins à domicile
- Assurances et conseils personnalisés
- Aide ménagère
- Prises de sang
- Centres de jour spécialisés
- Logements encadrés
- Clubs Seniors
- Activités culturelles
- Transport
- Repas sur roues
- HELP24 - La liberté à portée de main 24h/24



HELP24 : le système d'appel et d'assistance de HELP

Que vous soyez à l'intérieur de votre domicile, à l'extérieur ou en déplacement, l'émetteur HELP24 vous permet de joindre à tout moment et sur simple pression d'un bouton, l'équipe d'assistance et vos proches.

HELP24



HELP 11, Place Dargent L-1413 Luxembourg ☎ 26 70 26 info@help.lu www.help.lu



Marche gourmande

Knapp 200 Partecipante sinn den 1. Oktober 2016, dem „Internationalen Dag vun den eelere Mënschen“, der Aluedung vum Familljeministère, den nationale Senioreclibb an dem RBS – Center fir Altersfroen nokomm an hunn sech un enger kulinarischer Wanderung ronderëm Réimech bedeelegt. Déi, trotz naassem Wieder, guttgelaunte Wanderer konnten op sechs Stänn, déi laanscht dem aacht Kilometer laange Parcours verstreut waren, divers Spezialitéiten aus Spuenien, Portugal, dem Cap Vert, Ungarn, Afrika a Lëtzebuerg genéissen. Grouss war d'Freed bei den Organisateuren iwwert eng ganz gesellege Stëmmung den Dag selwer, sou wéi et an dëser Fotoreportage ze gesinn ass.

La marche gourmande, organisée par le Ministère de la Famille, en collaboration avec les Clubs Seniors nationaux et le RBS – Center fir Altersfroen, a connu un franc succès. En effet, quelques 200 participants se sont donné rendez-vous le premier octobre 2016, dans le cadre de la «Journée Internationale de la Personne Âgée», pour une promenade commune autour de la ville de Remich. Les randonneurs ont pu déguster diverses spécialités espagnoles, portugaises, capverdiennes, hongroises africaines et luxembourgeoises aux différents stands culinaires, éparpillés le long du parcours de huit kilomètres. Malgré un temps pluvieux, le moral fut au beau fixe, comme le montrent les quelques impressions du présent reportage photo.





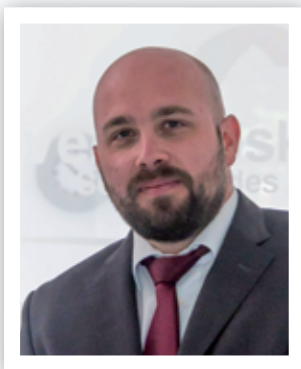
Mme Corinne Cahen, ministre de la Famille, au stand de l'organisation portugaise «Grupo Cultural e de Apoio Social» et du Club Senior «Pränzeberg» de Differdange.





Leet Äre Kapp a Rou

Am Gespréich mam Alex Mergen, Direkter vum Fleegedéngscht „Verbandeskëscht“



Wann ee bei lech an d'Verbandeskëscht urifft, dann héiert een op Ärem Band: „Leet Äre Kapp a Rou.“ E flotte Slogan!

Jo, dat ass eise Leitmotiv a resuméiert am Fong gutt eis Philosophie. Ab deem Moment, wou d'Leit sech un eis wenden, probéiere mir, esou gutt wéi et geet, hinnen hir Suergen ofzehuelen.

Wéi ass et zu der Iddi vun der Verbandeskëscht komm?

2005 hu mir als fräiberufflech Infirmieren ugefaangen. Mäin deemolegen Associé, de Claude, huet bei engem ambulante Fleegedéngscht geschafft, ech war zu där Zäit an enger Klinik am Service poli-clinique, deen op chronesch Wonne spezialiséiert war.

Et ass eis opgefall, dass et e groussen Ënnerscheed gouf tëschent der Behandlung vun de Wonnen an der Klinik an doheem. Obwuel d'Infirmieren am Prinzip datselwecht léieren, feelen engem natierlech doheem Moyenen, déi engem an der Klinik zur Verfügung stinn. De Claude huet decidéiert, sech selbststänneg ze maachen an sech op d'Behandlung vu Wonnen ze spezialiséieren.

Dofir huet hien nach zousätzlech Formatiounen an deem Beräich gemaach. Och eisen Numm „Verbandeskëscht“ kouw dohir, dass et am Ufank an der Haaptsaach ëm d'Behandele vu Wonne gaangen ass. De Claude huet hei an der Hesper Gemeng gewunnt a war bei de Leit allgemeng als „Plooschter-Claude“ bekannt. Leider ass hie virun e puer Joer verstuerwen, mä mir schaffen nach ëmmer nom Prinzip an der Philosophie, déi mir zesummen opgestallt haten.

Wéi ass et weidergaangen?

Den Service hat direkt e groussen Succès bei de Leit, well si ëmmer déiselwecht USPriedhpersoun haten, déi bei si kouw. Natierlech war dat am Ufank méi lokal. Et gouf eng grouss Nofro an ech hunn am Spidol gekënnegt, fir mam Claude zesummen ze schaffen.

Heiansdo si mir bei d'Leit komm, fir de Verband ze wiesselen, an no eis kouw dann e Fleegedéngscht, fir aner Soinen ze maachen. Wann d'Patienten da sollte geduscht ginn, ass dat net gaangen, well mir scho passéiert waren. Mir hu probéiert, eis mat de Fleegedéngschter ze organiséieren, dat war awer logistesesch net ëmmer sou einfach. Aus deem Grond hu mir decidéiert, selwer e Réseau ze grënnen, fir d'Patienten ganzheetlech en Charge ze huelen.

Wéi géift Dir Är Philosophie beschreiwen?

Et war an ass eis wichteg, dass d'Patiente sou mann wéi méiglech Wiessel am Personal hunn. Et soll eng familiär (a professionell) Relatioun tëschent de Leit an dem Fleegepersonal sinn. Et ass net méiglech ze garantéieren, dass all Dag déiselwecht Persoun kënnt, dat ass wéinst de Contrainten vun den Aarbechtszäiten a Congéen net duerchzeféieren. Mir hunn awer probéiert, kleng Equippen ze maachen, déi a Secteuren a Sous-Secteuren agedeelt sinn. An enger Equipe schaffen ëmmer déiselwecht Leit an si sinn esou organiséiert, dass zum Beispill d'Pierrette 5 Deeg hannerternee kënnt, dann d'Suzette an dann de Pit. Dat ass eppes, wat d'Leit wierklech appreciëieren.

All eis Mataarbechter musse lëtzeburgeresch schwätzen. Mir hu vill Lëtzebuerger, awer och Frontaliere bei eis schaffen, si mussen am Ufank net perfekt schwätzen, mä et ass eis wichteg, dass si et léieren. Bei den netlëtzeburgeresche Patienten probéiere mer och drop opzepassen, dass si sech an hirer Sprooch verstännege kënnen.

Wéi grouss ass Äert Aktiounsfeld?

Mir hunn zu Fenteng ugefaangen an eis lues a lues ausgebreet, momentan fuere mer bis hanner Walfer. Zenter Abrëll hu mir eng nei Antenne zu Monnerech gegrënnt, fir méi Proximitéit am Süden ze garantéieren. Mir refuséiere keng Patienten, mä wann et ze wäit ewech ass, schaffe mer mat liberalen Infirmieren zesummen, déi dann d'Sous-traitance iwwerhuelen.

Wat fir Servicer bitt Dir de Leit konkret un?

Mir bidden all déi Acten un, déi vun der Fleegeversécherung virgesi sinn. Donieft hu mer eng Rei Servicen (Ser-

vice Plus), fir de Leit ze erlaben, sou laang wéi méiglech doheim wunnen ze bleiwen, ouni sech misse Suergen ze maachen. Och d'Famill gëtt duerch eng Simplification administrative entlaascht.

Wéi kann een sech dat virstellen?

D'Leit kréien eng eenzeg Rechnung. Net eng vum Gäertner, eng vun der Apdikt an eng vum Usträicher: alles gëtt bei der Verbandskëscht zentraliséiert.

Dir hutt jo awer keng Gäertner agestallt?

Nee, dat hu mer net, mä mir bidden awer kleng Gäertneraarbechten un. Mir hunn eng offiziell Collaboratioun mat der asbl Pro-actif. Eis Ziler iwwerschneiden sech: eis Clientë brauchen Hëllef am oder ronderëm d'Haus, Pro-actif schaaft Aarbecht fir Leit, déi keng Aarbecht hunn. Mir vermëttelen eise Clientë kleng Servicer wéi Ustrach, Krunn wiesselen, Rollluede flécken, Schnéi schéppen, asw. D'Tariffer si ganz sozial a riichten sech just u Leit déi fleegebedürfteg sinn an als Patient bei der Verbandskëscht agedroe sinn. Et soll keng Konkurrenz fir Betriber sinn. Fir méi grouss Aarbechte muss ee weiderhi mat enger Firma schaffen.

En anere wichtigen Service ass d'Präparatioun an d'Gestioun vun de Medikamenter. Normalerweis bekëmmert d'Famill sech ëm d'Bestellung vun de Medikamenter. Mir huelen hinnen dës Laascht of: Mir kréien d'Ordonnance vum Dokter, bestellen d'Medikamenter an der Apdikt, ginn se sichen, stockéieren se a préparéieren se an e Semainier. Hei steet fir all Dag genee drop, wéi e Medikament dran ass, en ass scelléiert an et dréckt ee just déi Medikamenter eraus, déi gebraucht ginn. Sou gesi mir bei all Passage, wat d'Leit schonn ageholl hunn. Falls d'Patiente Medi-

kamenter vu verschiddenen Doktere kréien, gesi mir och, wann et zu engem Double-Emploi géif kommen a kënnen dat mam Dokter ofklären.

Wéi vill Leit schaffe bei iech?

Bei eis schaffen eng 100 Leit, dovun 35% Infirmieren, nieft Aide-soignanten, Botzfraen, Aide socio-familialen, Gouvernanten, asw, fir all Servicer, déi benéidegt ginn.

Eist Zil ass et, qualitativ héichwäerteg Aarbecht fir eis Patienten ze maachen. Dat geet vun der éischter Prise en charge iwwert d'Hëllef bei der Ufro vun der Fleegeversécherung bis zur deeglecher Betreung. Dir hutt jo gesinn, dass eis Autoe giel sinn? Mir hätte gär, dass d'Sonn opgeet, wann eis Leit kommen. /

Andrée Birnbaum

Hilfs- und Pflagenetze

Hilfs- und Pflegedienste sind professionelle Dienste, die zu Ihnen nach Hause kommen und eine ganze Reihe von Leistungen zu Ihrer Unterstützung im täglichen Leben erbringen. Zurzeit gibt es in Luxemburg 7 Netze für die Betreuung zuhause: Stéftung Hëllef doheim, HELP, Camille, Päiperléck, Coviva, Verbandskëscht und Paramedicus.

Wenn Sie Hilfe oder Pflege benötigen, können Sie mit einem Netz ihrer Wahl Kontakt aufnehmen. Für Bezugsberechtigte werden die Kosten von der Pflegeversicherung direkt übernommen.

Tel.: 26 36 26 02
www.vbk.lu

DE WËLLE WÄIN

E Seniorecabaret oder nach vill méi?

Sech aktiv z'engagéiere spillt ganz besonnesch am Alter eng wesentlech Roll, an dat a villen Hisiichten. Bäi wäitem méi ewéi just en Hobby, kënnen éierenamtlech Aktivitéiten en Deel vun engem neie Liewensprojet fir déi „gewonne Joren“ duerstellen.

Virun zwee Joerzénge gouf de Seniorecabaret „De wëlle Wäin“ an d'Liewe geruff – vu Benevolen, wuelverstanen. Zanterhier kommen e puer Generatiounen am Diddelenger Senioreclub ronderëm eng gemeinsam Leidenschaft zesummen.

Mir hunn eis am Kader vum 20. Jubiläum vun dësem Projet mam Ramon François (73), zanter 15 Joer benevolen Acteur a Regisseur, getraff.



De Ramon François engagéiert sech zënter Jore beim „Wëlle Wäin“, souwuel op der Bühn, wéi och als Regisseur.

Här François, wien oder wat ass de Seniorecabaret „De Wëlle Wäin“?

De Seniorecabaret „De Wëlle Wäin“ ass keen offizielle Club oder age-droene Veräin. De Seniorecabaret ass eng Initiativ, en Zesummenfan-ne vun eelere Leit, déi sech Sket-cher ausdenken an dës gemeinsam op enger Bühn virun engem bree-de Publikum opféieren. Eigentlech ass et och kee richteg „Cabaret“, wéi een e gewéinlech kennt. Eis ge-spillte Witzer hunn éischter mat ge-wéinleche Situatiounen aus dem aldeegleche Liewen ze dinn, an net onbedéngt mat der politescher Ak-tualitéit.

Dir sidd elo zënter 15 Joer an dëser Initiativ engagéiert. Wéi huet Är perséinlech Aventure eigentlech ugefaangen?

Déi éischt Opféierungen hu scho virun 20 Joer stattfonnt. Déi Zäit sinn ech gefrot ginn, fir de Caba-ret als Kameramann – ee vu men-gen deemolegen Hobbyen – ze begleeden. Sou ass eigentlech den

éischte Kontakt entstanen. Mäin aktiivt Engagement, als Schauspil-ler a spéiderhin als Regisseur, huet sech allerdéngs eréischt 2002 er-ginn. An dat, aus purem Zoufall.

Zoufall?

Jo, effektiv. Ech hat e Stéck ge-schriwwen fir d'Hochzäitszeitung vu menger Niess. Dëst Stéck hunn ech dunn dem Seniorecabaret zur Ver-fügung gestallt, well ech duecht, et kéint nawell ganz gutt an hire Pro-gramm passen. D'Jeanne Rubbini-Kohl, Direktesch vum Diddelenger Senioreclub, huet meng Initiativ staark begréisst, a gemengt, ech sollt e Schratt méi wäit goen a sel-wer dofir suergen, dat Ganzt op d'Bühn ze bréngen. Ech hu gezéckt, awer just kuerz. Mëttlerweil sinn ech bei 332 Stécker, déi ech fir de Seniorecabaret geschriwwen hunn.

Wéi eng Bedeitung schreift Dir dem éierenamtlechen Engagement am Alter zou?

D'Benevolat ass e breede Begrëff a ka ganz ënnerschiddlech For-men unhuelen. Mir perséinlech be-



deit Engagement am Seniorecabaret ganz vill: Unerkennung, Sënnhaftgkeet, Verantwortung, Bedeelegung, Selbstwaärtgefill, Zougehéieregkeet, Struktur a virun allem anere Mënsche Freed a Spaass schenken. Ech si scho mat 53 Joer, ongewollt, an d'Pensioun komm. Ech hunn, souzesoen, vun engem Dag op deen aneren, onvirbereet, meng Berufsidentitéit missen ofleeën. Dat war e radikale Wiesel, deen etlech Ännerunge mat sech bruecht huet. De Seniorecabaret ass a menger neier Liewensphas regelrecht zu engem neie Liewensprojet ginn. Ech hu mir iwwer dëse Wee eng nei Identitéit opgebaut.

D'Aktivitéit „Seniorecabaret“ huet lech zu engem „besseren“ Altere verhollef. Leien ech richtig mat menger Ausso?

Absolut! Duerch mäin Engagement am Seniorecabaret sinn ech déi lescht 15 Joer gefuerdert ginn, ech hu Verantwortung iwwerholl a sinn aktiv bliwwen. Et war, an ass och haut nach, ëmmer eng ganz wichteg Motivationsquell a mengem Alldag. De Cabaret huet souwuel mir ewéi och menger Fra, déi „Backstage“ am Grupp aktiv ass, zousätzlech Liewensqualität am Alter geschenkt.

D'Liewenserwaardung vun de Mënschen ass an de leschte Joerzénge staark geklommen. Laut Statec ginn hei zu Lëtzebuerg am Schnëtt d'Hären 80 Joer an d'Dammen 85 Joer al. Dat heescht konkret, dass ee beim Antrëtt

an d'Pensioun nach e grouse Liewensofschnëtt virun sech huet. An deene meeschte Fäll ass een och nach zimlech fit. Wéi e Rotschlag kéint Dir aus Ärer Erfahrung eraus formuléieren fir all déi, déi kuerz virun der Pensioun stinn?

Et ass virun allem wichteg, sech op deen Iwwergang virzebereeden a sech Gedanken ze maachen, wat ee mat deene „gewonnene Joren“, déi een dann huet, kann a wëll ustellen. Virun huet ee fir e Patron geschafft. An der Pensioun „schafft“ ee fir sech selwer a seng Famill. Et ass also net verkéiert, sech mat Zäite verschidde Froen ze stellen, fir dass engem her- no de Plafong net op de Kapp fält. Wat wëll ech maachen? Wat mécht mir Spaass? Mënsch sinn, genéissen, liewen – dat wier mäi Rot. Dëst gëllt natierlech och fir all déi, déi schonns an der Pensioun sinn. Et ass ni ze spët. Dat soll een sech wäert sinn.

Den 18. an 19. Mäerz 2017 feiert „De Wëlle Wäin“ säin 20. Gebuertsdag. 34 Benevolen, tëscht 51 an 97 Joer jonk, bedeelegen sech un dësem grouse Jubiläum. Wéi gesäit Är perséinlech Zukunft aus am Cabaret?

Et ass wichteg, am Laf vun de Jore säi Liewensprojet unzepassen. Ech hu fir mech perséinlech d'Entscheidung getraff, e bësse méi lues ze trëppelen. 2017 wäert also mäi lescht Joer als Regisseur sinn. Mengem Leitmotiv „aktiv alteren“ wäert ech allerdéngs weiderhin trei bleiwen, mee eben an enger anerer Form. Ech sinn dofir immens frou, Member vum Diddelen- ger Club Senior „Schwaarze Wee“ ze sinn. De Club erméiglecht mir, zesumme mat Gläichgesënnten, un enger ganzer Rëtsch vu flotten Aktivitéiten, Bildungsanbieter an Informationsveranstaltungen deelzehuelen.

Ass d'Fro vun Ärer Nofolleg als benevole Regisseur schonns gekläert?

Nee, leider net. Mir sinn nach ëmmer op der Sich no engem Mënsch, deen sech engagéiere wëll. Ech wier frou, sou wéi meng Kolleginnen a Kollegen och, wann et eis géing geléngen, eng Persoun ze fannen, déi Zäit a Loscht hätt Verantwortung ze iwwerhuelen an domat dem „Wëlle Wäin“ nach etlech erfollegräich Joren ze schenken.

Här François, ech wënsche mir, dass mer eis nach laang kënnen um Seniorecabaret „De Wëlle Wäin“ erfreeën. An deem Sënn, drécken ech lech an der ganzer Equipe vu Benevolen d'Daume bei der Sich no engem neie Regisseur! Merci villmools fir dat agreabelt Gespréich an déi ganz interessant Andréck.

José Virginio

Avis aux Amateurs!

Hutt Dir Freed um Theater a wëllt beim „Wëlle Wäin“ matmaachen, als Regisseur, als Schauspiller oder fir beim Oflaf an de Preparatiounen hannert der Bühn ze hëllefen? Weider Informatiounen um Tel. 26 51 55-1



Unser moderner Lebensstil ist vielfach geprägt durch eine reichhaltige Ernährung und wenig Bewegung. Mit zunehmendem Alter führt dies zu immer mehr Problemen:

Hat man in jungen Jahren seine überschüssigen Kilos noch mit Fassung getragen, so schränken diese heute die Beweglichkeit ein, man tut sich immer schwerer damit, sich körperlich zu betätigen und nimmt so weiter zu. Was aber können wir tun, um aus diesem Kreislauf ausubrechen, um uns wohler zu fühlen und gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit tun?

Altersbedingtes Übergewicht

Körperliche Fitness steigert die Lebensqualität

„Nach der Geburt meiner beiden Kinder wog ich lange Zeit 75 kg. Bei einer Größe von 1,71 m kann man nicht sagen, dass ich schlank war, doch ich fühlte mich wohl in meinem Körper. Ab 50 ging es dann langsam, aber kontinuierlich mit meinem Gewicht bergauf. Heute bin ich 75 Jahre alt und wiege 85 kg“, so Jeanne W., die beschlossen hat, etwas für ihren Körper, und somit ihr Wohlbefinden zu unternehmen.

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass sie mit steigendem Alter eher zunehmen. Dabei wird nicht nur die Beweglichkeit eingeschränkt, sondern auch das individuelle Risiko von möglichen Folgeerkrankungen wie beispielsweise Diabetes oder koronaren Herzkrankheiten gesteigert. Und die Lebensqualität nimmt dementsprechend immer mehr ab.

Warum nimmt man im Alter zu?

Altersbedingtes Übergewicht entsteht vor allem dadurch, dass die Muskelmasse, und der damit verbundene Kalorienverbrauch, im Alter abnehmen. Die Folge: Aus kleinen Fettpölsterchen wird schnell ein überhöhtes Körpergewicht. Viele Menschen unterschätzen, dass die Muskelmasse des Körpers bereits ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt. Man geht davon aus, dass der tägliche Kalorienbedarf zwischen 30 und 80 Jahren um etwa 600 Kalorien sinkt. Als Folge werden deutlich weniger Kalorien verbrannt, die

meisten Menschen ernähren sich allerdings wie gewohnt und passen die Ernährung nicht an. Zur unausgewogenen, fettreichen Ernährung kommt die eingeschränkte Bewegung hinzu, da man sich im Alter schneller schlapp fühlt.

„Ich habe meinen Arzt auf mein Gewicht angesprochen“, erzählt uns Jeanne weiter. „Zuerst war ich erstaunt, als er mir sagte, er ginge davon aus, dass ich in meinem Alter nicht weiter zunehmen würde. Doch dies war nur bedingt eine gute Nachricht. Denn er erklärte mir auch, dass ich eigentlich abnehmen müsste, weil sich meine Muskelmasse reduziert. Da dies nicht der Fall ist, steige der Fettanteil in meinem Körper. Und das sei gar nicht gut.“

Heutzutage ist es möglich, den Fettanteil im Körper zu messen und so das individuelle Risiko zu bestimmen. Gleichzeitig kann man diese Messungen nutzen, um den Effekt von Trainings zu visualisieren und zu verbessern.

Welche Gefahren birgt ein zu hohes Körpergewicht im Alter?

Gerade bei älteren Menschen besteht die Gefahr, dass Übergewicht zu Altersdiabetes, Bluthochdruck oder einer Verengung der Herzkranzgefäße führt. Außerdem kann das zusätzliche Gewicht die Gelenke so belasten, dass es zu orthopädischen Schäden kommt. Auch Schäden am Halteapparat sind möglich. Allerdings kann bei älteren

GRUPPENKURSE FÜR SENIOREN

- Viele Gemeinden bieten Sportkurse an, auch speziell für Senioren.

Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde:

z.B.: Gemeinde Luxemburg
Sports pour tous,
Service des sports
de la VdL:

☎ 47 96-44 00

- Auch die Club Senior organisieren Sportkurse. Die Kontaktdaten der 19 Club Senior finden Sie auf den Seiten 55-69.
- Viele Schwimmbäder bieten Kurse im Wasser, auf unterschiedlichem Niveau, oft auch für Senioren. Manche Kurse sind auch für Nicht-Schwimmer geeignet.
- Sehen Sie auch die Angebote der RBS-Partner in der Heftmitte: Aquasud, CEM², Fitness du CRPA, Keep Fit.





Heutzutage ist es möglich, den Fettanteil im Körper zu messen und so das individuelle Risiko zu bestimmen.

ren Menschen keine pauschale Empfehlung zur Gewichtsreduktion gestellt werden. Der natürliche Muskelabbau im Alter kann durch eine Diät noch verschlimmert werden. Folgen können Muskelschwund, eine Mangelernährung und Gebrechlichkeit sein. Daher sollte im Alter immer ein Arzt zu Rate gezogen werden, um zu klären ob und wie eine Gewichtsreduktion am besten erfolgt.

Wie nimmt man am besten ab?

Oftmals wird Muskelaufbau noch vor der eigentlichen Gewichtsreduktion empfohlen. Auch im Alter ist Bewegung die Basis für einen gesunden Körper, daher sollte das schnellere Eintreten des Schlapp-Fühlens oder eine eingeschränkte Beweglichkeit nicht als Hinderung an sportlicher Aktivität gesehen werden.

Viele Gemeinden, Schwimmbäder, die Club Senior und der RBS bieten altersgerechte Kurse für Senioren an, die sich an den geringeren Fitnesslevel anpassen. So stellen Wasserfitness oder Schwimmen geeignete Sportarten dar, um die empfindlichen Gelenke zu schonen. Auch Yoga ist eine sinnvolle Alternative, da es hier eher um Beweglichkeit und Ausdauer geht. Generell empfiehlt sich eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.

Allerdings ist jeder Mensch unterschiedlich und hat auch nicht immer die gleichen Erwartungen und Ziele. „Man muss sich bewusst sein, dass Gruppenkurse immer dem Niveau der Gruppe entsprechen und somit nicht auf jeden zugeschnitten werden können. Möchten Sie individuell beraten und unterstützt werden, um eine bestmögliche Effizienz zu erzielen, sollten Sie auf einen professionellen Anbieter zurückgreifen“, so André Van Spaandonck, diplomierter Sportlehrer, spezialisiert in Trainingsphysiologie. „Dieser sollte sich die Zeit nehmen, um mit Ihnen Ihre Erwartungen und Ziele zu besprechen, unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Einschränkungen und medizinischen Probleme. Es ist unumgänglich, dass der Klient versteht, dass Sport eine Anstrengung ist, dass er aber so einen direkten Einfluss auf sein Wohl-

finden und seine Lebensqualität nehmen kann.“ Und das spürt man schon nach 3 bis 5 Wochen und sieht den Erfolg bei einer Messung des Fettanteils im Körper nach 10 Wochen.

Sportliche Aktivitäten sollten mit der richtigen Ernährung unterstützt werden, um den Muskelaufbau zu unterstützen und gleichzeitig an Gewicht zu verlieren. Doch hier gilt: eine strenge Diät ist kontraproduktiv, da sie die Fitness untergräbt und auf Dauer zu einer erneuten Gewichtszunahme führt. Eine radikale Umstellung der Ernährung ist oftmals schwer durchzuziehen, man gibt schnell auf und schon sind die Pfunde wieder da. Viel besser ist es zu lernen, seine eigenen Essgewohnheiten den neuen Gegebenheiten anzupassen, das heißt weniger Kalorien zu sich zu nehmen, aber gleichzeitig die eigenen Vorlieben zu berücksichtigen. Auch hier sollte man sich professionell beraten und begleiten lassen.

Und wie André Van Spaandonck es ausdrückt: „Bei einem individuell abgestimmten Aktivitäts-Programm wird das unnötige Gepäck (sprich Gewicht) aus dem Auto entfernt und der Motor (das heißt die Muskeln) wird getunt. So ist das Auto fit um die nächste Steigung zu nehmen.“

Am 1. Februar 2017

André van Spaandonck hält beim RBS einen Vortrag zum Thema:
„Gewicht und körperliche Fitness“

Weitere Details hierzu finden Sie auf Seite 46

Cycle de conférences A.E.P.

L'association pour l'Education permanente, asbl, organise régulièrement des cycles de conférences portant sur l'histoire, la littérature, les sciences politiques et économiques, les arts, les sciences exactes.

Cette association indépendante et neutre a été fondée en 1977 par des membres de la Fédération Nationale des Femmes Luxembourgeoises et des représentants du Centre Universitaire de Luxembourg.

18.1.2017, 15h-17h, Centre Culturel Prince Henri, Walferdange, op Lëtzebuergesch

Vum Lëtzebuurger Musekerlexikon zu enger Lëtzebuurger Museksgeschicht

Prof. Dr. Damien SAGRILLO, Université du Luxembourg

Konferenz (mat Extraite vu Musekstécker) iwwer eis Museksgeschicht an déi Leit, déi se duerch hiert musikalescht Wierke geprägt hunn.

25.1.2017, 15h-17h, Centre Culturel Prince Henri, Walferdange, op Lëtzebuergesch

Le Luxembourg d'une guerre à l'autre

Steve Kayser, historien

Il y a 100 ans, la Première Guerre mondiale. Il y a 70 ans, la Seconde Guerre mondiale.
Et le Grand-Duché dans cette tourmente?

1.2.2017, 15h-17h, Centre Culturel Prince Henri, Walferdange, en français

2000 ans de papier

Jeanne Thibo, guide aux Musées de l'Imprimerie et du Jeu de Cartes à Grevenmacher

La «petite histoire» liée à cette formidable invention et son évolution au fil des siècles.
Et aujourd'hui? Où en sommes-nous?

8.2.2017, 15h-17h, Centre Culturel Prince Henri, Walferdange, en français

Jean-Baptiste Manuel et Pierre-Louis Giraud, maîtres de forges à Lasauvage

Armand Logelin, instituteur honoraire

Pierre-Louis Giraud et son oncle maternel Jean-Baptiste Manuel, originaires des Alpes-de-Haute-Provence, ont joué un rôle important dans le développement industriel du Grand-Duché de Luxembourg au 19^e siècle en investissant dans la petite forge de Lasauvage.

15.2.2017, 15h-17h, Centre Culturel Prince Henri, Walferdange, op Lëtzebuergesch

La diplomatie grand-ducale face à la guerre de Corée (1947-1954)

Dr. Corinne Schroeder, Archives nationales

La position du corps diplomatique du Luxembourg face à la guerre de Corée.
Comment les informations circulent-elles entre les diplomates et influent-elles sur le processus décisionnel du Ministère des Affaires étrangères?



Präis/Prix: 2,50 € par conférence, 12,50 € par cycle

Umeldung / Inscription:

Tel. 44 49 29, martinephilippart@msn.com

Association pour l'Education permanente, CCPL LU82 1111 0422 8893 0000

DER WEG DES NAVAJO

„Amerika hat keine Kultur“, hörte ich immer wieder in „intellektuellen“ Kreisen. Ich verstand das nicht so recht, weil ich mir nicht vorstellen konnte, wie so etwas möglich sei. Und – was ist überhaupt Kultur?

Während eines Besuches bei meiner Schwester in Minnesota erhielt ich den Hauch einer Antwort. Im Wohnzimmer ihrer Schwiegereltern hing ein Meisterwerk der Webkunst: ein Navajo-Teppich in Kelimtechnik. In einen weißen Grund waren rote, schwarze, graue und orangefarbene geometrische Figuren eingelegt.

Die Kelimtechnik gibt es auch im Orient, etwa in der Türkei. Sie ist an sich sehr einfach. Die Fadenkette wird auf einen großen Rahmen gespannt. Oben hilft eine Spirale oder ein Kamm zwei Fächer zu bilden, zwischen die die Schussfäden eingezogen werden. Das be-

rühmte Webschiffchen läuft nur durch offene Reihen, wie etwa bei den braunen Streifen unten. Jeder Farbabschnitt ist ein Arbeitsschritt für sich, der einzeln ausgeführt wird. Dazwischen bleiben offene Schlitze, die auch miteinander verzahnt werden können. In beiden Fällen muss die Arbeit sehr genau sein. Ihr Geheimnis aber ist: Geduld, Ausdauer, Leidenschaft für das Fühlen und Denken eines Volkes.

Während ich die Arbeitsweise untersuchte, stand ein sehr lieber Großvater hinter mir und fing etwas zaghaft an, mir die Symbolik von Farben und Formen zu erklären.



Der Lebensweg der Navajo-Indianer, mit guten und schlechten, frohen und schmerzvollen Abschnitten, wird auf dem Teppich dargestellt.



”

Das Geheimnis der Navajo-Teppiche:
Geduld, Ausdauer, Leidenschaft für das
Fühlen und Denken eines Volkes ”

Der Navajo-Indianer zieht über die Prärie und steht mit beiden Füßen auf der Erde, d.h. auf dem braunen Streifen unten. Vor ihm liegt sein Lebensweg mit guten und schlechten, frohen und schmerzvollen Abschnitten. Er geht nun diesen Weg, unter dem Schutz des Adlers. Wo der Adler zieht ist Frieden. Im Krieg streiten sich die Geier. Der Navajo sieht den Adler als grauen Streifen über sich am Himmel. Die schwarzen Enden sind die Schwungfedern seiner Flügel.

Wer tapfer ist und den Adler im Blick behält, kommt zu einem Schatz für sein eigenes Leben. Dieser ist als roter Rhombus dargestellt. Hier kann der Weg aufhören – oder aber der Adler führt weiter über einen braunen Erdstreifen, hin zu der Weisheit des Großen Geistes. Dieser strahlt golden zwischen riesigen schwarzen Diamanten, die absolute Schätze sind, und wird durch zwei Goldrhomben dargestellt. Hier kann niemand verweilen, doch man erhält einen anderen Blick auf das Leben. Und so geht der Navajo, immer noch unter dem Schutz des Adlers, zurück auf seine eigene Straße. Dass er beim Großen

Geist war, bleibt sein Geheimnis, das er nicht ausdrücken kann. Wer gut schauen und hören kann, wird es in seinem jetzigen Verhalten erraten, da er andere Augen hat.

Ich zeichnete das Zentralstück des Teppichs ab und kaufte auf einem Straßenmarkt in Wisconsin mit Pflanzen gefärbte Wolle.

Zu Hause spann ich die Wolle des weißen Schafes, das ich kannte, und webte den „Weg des Navajo“, so wie ich ihn gesehen hatte und wie der amerikanische Großvater (für unsere Intellektuellen: übrigens ein Ingenieur!) ihn mir erklärt hatte.

Beide, der Indianer und der Großvater, gehen immer noch ein Stück mit mir. Für mich ist das Kultur. /

Mariette Leuck



Abbildungen Seite 21: © New York Public Library

WÉINI ASS CHRËSCHTDAG?

Elly Schmit-Weber

All Dag ass Chrëschttag fir eis:

wa mir et fäerdeg bréngen,
deen a Léift opzehuelen,
deen sech verlooss a verstouss fillt.

wa mir et fäerdeg bréngen,
deem vun Häerzen ze verzeien,
deen eis béiss wéi gedoen.

wa mir et fäerdeg bréngen,
deem genuch Brout ze ginn,
dee vill Hunger huet.

wa mir et fäerdeg bréngen,
op deem zouzegoen,
deen eis net wollt verstoen.

wa mir et fäerdeg bréngen,
am Respekt un déi ze denken,
deene mir vill ze verdanken hunn.

dann ass a bleift
Chrëschttag e Fest an eis.



DER FLUG

Joseph Burg

Was für ein Traum,
fliege wie ein Adler
durch die Lüfte
über Berg und Tal,
wie wunderbar
ist die Natur von oben,
mein scharfes Auge
sieht Details
die es niemals vorher sah.

Freude steigt in mir hoch,
überwältigt meine Sinne,
gibt mir ungeheure Kraft
die mich befähigt
Unfassbares zu tun,
meinen größten Wunsch
zu erfüllen,
auf der ganzen Erde
Frieden zu verbreiten!

ES SIND NICHT DIE GROSSEN SIEGE

Roland Bouché

Es sind nicht die großen Siege
Die im Leben eine Rolle spielen
Es sind die kleinen Erfolge
Die durch Menschen möglich werden
Die uns eine Zeit begleiten
Sie sind es
Die das Leben erwärmen
Ohne dabei gleich das ganze Universum
In Brand zu setzen.

BONNE NUIT!

BIEN DORMIR SANS SOMNIFERES

Avec l'âge, le sommeil aussi évolue. Comprendre ses particularités permet de réaliser que certains troubles du sommeil sont l'expression d'un vieillissement normal et que la prise de somnifères n'est pas toujours nécessaire.

Le sommeil

Le sommeil est indispensable à la vie: Un animal privé volontairement de sommeil meurt. De nombreuses expériences menées sur des sujets volontaires qui ont été privés de sommeil pendant 1 à 11 jours ont démontré que, dès 24 h de privation de sommeil, de l'irritabilité, des troubles de l'humeur, une perte d'intérêt pour l'environnement apparaissaient. Si la privation se poursuit, on assiste à de l'agitation, des troubles visuels, des hallucinations, une désorganisation de la pensée avec amnésie des faits récents, de l'agressivité, et, surtout, une somnolence irrépressible.

90% de la population dort entre 7 et 8 heures par nuit. 5% se contente de moins de 6 heures, les 5% restants réclame plus de 10 heures. Nos rythmes veille-sommeil dépendent d'une horloge biologique interne située dans le cerveau et qui est naturellement réglée sur une durée de 25 heures. Cette horloge biologique fonctionne sous l'influence de «synchroniseurs externes», dont des facteurs sociaux font partie, mais dont le plus important est la lumière. C'est

ainsi que la majorité d'entre nous sont éveillées le jour et endormis la nuit.

Notre période de sommeil se compose de 4 à 6 cycles d'une durée de 1 heure et demie chacun. Au cours de chaque cycle se succèdent différents stades de sommeil: d'abord le sommeil lent léger (stade 1 et 2), puis le sommeil lent profond (stades 3 et 4), et enfin le sommeil paradoxal, lors duquel 90% de nos rêves ont lieu. La durée exacte d'un cycle (1,5 heures) est constante pour chacun de nous et relativement stable au cours de la vie. Le sommeil lent profond diminue cependant avec l'âge.

Le sommeil lent permet surtout de récupérer de la fatigue physique, alors que le sommeil paradoxal traite les informations reçues à l'état de la veille, permet de consolider les expériences vécues, et intervient dans l'apprentissage, la mémorisation, la régulation du stress et des émotions; il joue donc un rôle fondamental.

Le besoin de sommeil survient généralement chaque soir à peu près vers la même heure pour chacun de nous: il est annoncé par une sensation de fatigue,

une activité mentale plus faible, des bâillements, une sensation de froid. Il est important de rester attentif à ces signes qui signalent le moment idéal pour nous endormir. Si nous nous couchons à ce moment-là, que nous éteignons la lumière et fermons nos yeux, nous ne mettrons le plus souvent pas plus de 10 minutes avant de nous endormir.



Foto: © Ljupco Smokovski - Fotolia.com



Avec le temps, tout change

Chez les seniors, la qualité du sommeil se modifie: les phases de sommeil profond et sommeil paradoxal diminuent avec les années. Le sommeil devient alors plus court et moins réparateur, ce qui donne une sensation de n'avoir pratiquement pas dormi de la nuit.

Avec le temps également, les réveils nocturnes entre chaque cycle sont

plus nombreux et plus longs. Les besoins en sommeil se répartissent différemment sur 24 heures: les nuits sont plus courtes, tandis que les journées sont ponctuées de «coups de fatigue», qui peuvent être récupérés par des siestes.

Il n'y a rien de pathologique ni de nocif à ces variations physiologiques. Les troubles du sommeil liés au vieillissement sont incontournables et leurs répercussions augmentent avec l'âge. Cependant, il existe des me-

sures simples et efficaces pour lutter contre les mauvaises nuits sans faire immédiatement appel aux médicaments.

Les traitements et la prévention:

Il n'y a pas de honte à mal dormir. La première étape pour lutter contre l'insomnie consiste à corriger les comportements liés à une mauvaise «hygiène du sommeil». Les conseils à suivre sont les suivants:

Où s'adresser en cas de troubles de sommeil?

– Le médecin traitant, le pharmacien

– Ministère de la Santé-Direction de la Santé, Division de la Médecine Préventive:

☎ 2478-5560 ou 2478-5569

– Division de la Pharmacie:

☎ 2478-5591

– CePT

(Centre de Prévention des Toxicomanies)

☎ 49 77 77-1

www.sante.lu



La brochure peut être commandée auprès de la Direction de la Santé, Division de la Médecine Préventive:

Die Broschüre können Sie bei der Direction de la Santé, Division de la Médecine Préventive bestellen:

☎ 2478-5569

→ Dormez dans un endroit sûr, calme, bien aéré et humidifié, sans lumière ou sombre, avec une température ambiante aux alentours de 18°C.

→ Adaptez le lit à votre dos et choisissez une literie légère et confortable.

→ Evitez les stimulants, tels que l'exercice physique intense, la consommation d'alcool, de café ou de thé, le tabac, en fin de journée.

→ Renoncez aux appareils électroniques (télé, ordinateur, GSM, réveil électronique,...) dans la chambre à coucher.

→ Evitez de manger trop ou trop peu le soir: une nourriture légère au dîner est recommandée.

→ Evitez les siestes prolongées, même si une sieste de 15 à 20 minutes entre 11h et 15 heures est généralement idéale pour se relaxer au cours de la journée.

→ Essayez de vous coucher et de vous lever chaque jour à la même heure.

→ Faites attention aux médicaments que vous prenez: en cas de doute, discutez-en avec votre médecin ou pharmacien.

Au cas où, malgré les conseils énumérés, un sommeil réparateur n'arrive pas, il est préférable d'en parler à son médecin.

Des techniques complémentaires de relaxation peuvent être nécessaires, ou d'autres techniques plus spécialisées, comme les techniques de type psychothérapeutique ou comportemental.

Enfin, un traitement médicamenteux à base de médicaments hypnotiques (appelés communément somnifères) peut s'avérer nécessaire. Bien utilisé, le risque de dépendance peut être évité. Il ne faut pas prendre ces médicaments tous les jours, et la durée de prescription ne doit pas dépasser 2-4 semaines.

Certains médicaments ont un potentiel addictif (induisant une dépendance) plus élevé que d'autres, il faut donc en discuter avec votre médecin traitant. En effet, les études ont montré qu'une fois prescrite, la consommation de benzodiazépines devient chronique chez un tiers des sujets! Au Luxembourg (analyse Direction de la Santé), la plupart des consommateurs chroniques de somnifères ont plus de 50 ans, et la quantité consommée augmente avec l'âge. Elle est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Ces dernières 15 années, la délivrance de médicaments hypnotiques a augmenté continuellement, et constitue un problème préoccupant, ne serait-ce qu'au regard du risque accru de chutes qu'elle entraîne, de dépendance psychique et physique et de troubles mentaux tels que des amnésies partielles ou complètes.

Ministère de la Santé

Den Zitha-Gesondheitszentrum organisiert

Coursen zum Thema:

„Gesonde Schlof“

Detailer an eisem Veranstaltungsdeel op der Säit 44!



EIS FOFZEGER JOREN

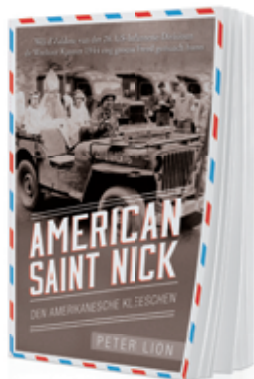
ENG NEI ZÄIT: WUNNEN, IESSEN, MOUD

An dësem neie Buch vum RBS-Biographiegrupp presentéieren Zäitzeien hir Vue vun de Fofzeger Joren, enger Zäit vu ville Verännerungen.

D'Texter sinn op Lëtzebuergesch an Däitsch.

D'Buch, mat villen Illustratiounen, kascht 28 €.

Bestellung: RBS, Tel. 36 04 78-1 – www.rbs.lu.



AMERICAN SAINT NICK

Den amerikanesche Krichsveteran Richard Brookins, mëttlerweil 94 Joer al, gouf viru kuerzem mat der Militärmedail vum Grand-Duché ausgezeechent.

Am Dezember 1944 haten amerikanesch Zaldoten zu Wooltz eng Niklosfeier fir d'lëtzebuurger Kanner organiséiert. De Kleeschen gouf deemools vum Sergeant Richard Brookins gespillt, dee Frëndschaft mat ville Weeltzer Leit geschloss huet a bis haut mat hinnen a Kontakt bliwwen ass.

Den Auteur Peter Lion huet dës emouvant Geschicht an Amerika verëffentlecht an den RBS huet se d'lescht Joer an enger lëtzebuergescher Versioun erausbruecht.

Bestellung: RBS, Tel. 36 04 78-1 – www.rbs.lu.



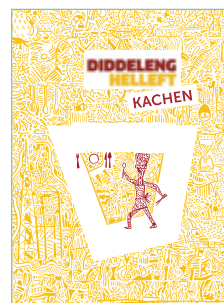
Den zweete Band vum RBS-Lidderbuch

„Mir sangen, tanzen, diskutéieren“

ass elo do!

D'Buch kascht 18 € an Dir kënnt et beim RBS bestellen

Tel. 36 04 78-1 – www.rbs.lu



DIDDELENG HËLLEFT KACHEN

Fir hiren 20. Anniversaire huet d'asbl Diddeleng Hëlleft e Buch verëffentlecht mat Rezepten vu Lëtzebuerg an aus anere Länner ronderëm d'Welt, an deenen si humanitär Projeten ënnerstëtzen. Den Erléis aus dem Verkaf geet integral un dës Projeten.

D'Buch ass op Franséisch a kascht 27 €. Weider Informatiounen op diddelenghelleft@dudelange.lu.



Ech bieden op Lëtzebuergesch vum Elly Schmit-Weber

Dëst Gebietbuch fir Kanner presentéiert Gebieder fir wichteg Evenementer am Liewe vun engem Kand a fir d'Haaptfester am Kierchejoer.

Dir kënnt et zum Präis vun 10 € an de Librairië kafen.



RÉCKBLÉCK OP D'RBS REES 2016

Kalamata, Südgrïicheland

Nodeems mer owes spéit ukomm waren, hu mir den zweeten Dag relax ugefaangen. Eis „licht“ Wanderung hat hiren Numm awer net esou richtig verdéngt, well esou licht war se net wierklech. Nodeems mer awer alleguer heel zrëck waren, hate mer eis e gudden Ouzo verdéngt.

Déi nächst zwee Deeg hu mir Olympia a Kalamata besichtegt. Weider um Programm waren e Bowlingstournoi, bei deem vill gelaacht gouf, e Gediechnis-training, bei deem d'Käpp gedämpft hunn, eng Bootsfahrt a Festivitéiten zum Joresdag vun der Schluecht vun Navarino. D'Festungsstied Methoni a Koroni hu mir de sechsten Dag leider am décke Reen gesinn. Um Ofschlossdag hate mer eng Wäiprouf an owes en Abschiedsiessen, mat enger Geschicht aus der Mythologie an Danze bis an de spéiden Owend.

A vill ze schnell war d'Rees eriwwer an dat typescht lëtzebuerger Hierschtwieder huet eis erwaart.







**Jahresbeitrag
Cotisation annuelle**
12 €
für 1 Karte / pour 1 carte
15 €
für 2 Karten / pour 2 cartes



NUTZEN SIE DIE VORTEILE DER KARTE

Vergünstigungen und Vorteile bei den RBS-Partnern im ganzen Land

4-mal im Jahr erhalten Sie unser Magazin „Aktiv am Liewen“

Diverse gratis Veranstaltungen speziell für Karteninhaber

Ermäßigungen auf RBS-Produkte sowie auf verschiedene Veranstaltungen und Kurse

Neuanmeldung

Schicken Sie uns das Abonnement-Formular zusammen mit einer Kopie Ihrer Personalausweise. Überweisen Sie den Jahresbeitrag von 12 € (bzw. 15 € für 2 Karten) auf das Konto des RBS: **CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Personen unter 60 Jahren

können die Zeitschrift „Aktiv am Liewen“ abonnieren, indem sie den Jahresbeitrag von 12 € auf das Konto des RBS überweisen.

PROFITEZ DES AVANTAGES DE LA CARTE

Conditions spéciales et réductions chez les partenaires RBS dans tout le pays

4 fois par an notre magazine „Aktiv am Liewen“

Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte

Réductions sur les produits RBS ainsi que sur une sélection de manifestations et cours

Nouvelle adhésion

Envoyez-nous le formulaire d'abonnement ensemble avec une copie de vos cartes d'identité. Virez la cotisation annuelle de 12 € (resp. 15 € pour 2 cartes) sur le compte RBS: **CCPL LU88 1111 1080 5190 0000**

Les personnes de moins de 60 ans

peuvent s'abonner au magazine „Aktiv am Liewen“ en versant la cotisation annuelle de 12 € au compte RBS.

Weitere Informationen / Informations complémentaires

Karte / Carte: aktiv60+:

☎ **36 04 78-35** (Nadine Berchem)

Zeitschrift / Magazine: Aktiv am Liewen:

☎ **36 04 78-28** (Claudia Kleren)

Die aktuelle Broschüre ist bei allen RBS-Partnern und auf www.rbs.lu erhältlich.

La brochure actuelle est disponible chez tous les partenaires du RBS et sur www.rbs.lu.

ABONNEMENT

Jahresbeitrag / Cotisation annuelle

12 € für 1 Karte / pour 1 carte

15 € für 2 Karten / pour 2 cartes

Coupon zusammen mit Ausweiskopie(n) senden an / Envoyer le coupon avec copie(s) carte(s) d'identité à:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – B.P. 32 – L-5801 Hesperange – FAX 36 02 64

Karteninhaber / Titulaire de la carte

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Straße & Hausnummer / rue & numéro

Postleitzahl & Ort / CP & localité

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

Familienstand / état civil:

- ☐ alleinstehend / célibataire
☐ verheiratet / marié(e)
☐ Lebensgemeinschaft / concubinage

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sport & Bewegung / sport & mouvement | <input type="checkbox"/> Natur / nature |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit / santé | <input type="checkbox"/> Reisen / voyages |
| <input type="checkbox"/> Kultur / culture | <input type="checkbox"/> Info-Veranstaltungen / séances d'information |
| <input type="checkbox"/> Geselligkeit / convivialité | <input type="checkbox"/> Sonstige / autres |
| <input type="checkbox"/> Neue Technologien / nouvelles technologies | _____ |

Auf den Partnerkarten stehen beide Familiennamen!

Sur les cartes partenaires figurent les deux noms de famille!

Partner / Conjoint

☐ Herr / Monsieur ☐ Frau / Madame

Nachname / nom

Vorname / prénom

Geburtsdatum / date de naissance

Nationalität / nationalité

TEL. / E-MAIL

Familienstand / état civil:

- ☐ alleinstehend / célibataire
☐ verheiratet / marié(e)
☐ Lebensgemeinschaft / concubinage

geläufige Sprachen / langues courantes:

☐ L ☐ D ☐ F ☐ GB ☐ E ☐ P ☐ I

sonstige/autres _____

Interessen / centre d'intérêts:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sport & Bewegung / sport & mouvement | <input type="checkbox"/> Natur / nature |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit / santé | <input type="checkbox"/> Reisen / voyages |
| <input type="checkbox"/> Kultur / culture | <input type="checkbox"/> Info-Veranstaltungen / séances d'information |
| <input type="checkbox"/> Geselligkeit / convivialité | <input type="checkbox"/> Sonstige / autres |
| <input type="checkbox"/> Neue Technologien / nouvelles technologies | _____ |

☐ Ich bin über 60 Jahre alt (*Ausweiskopie(n) beilegen*) und möchte die **Karte aktiv60⁺** und die **Zeitschrift Aktiv am Liewen** zum Jahresbeitrag von 12 € abonnieren. Der Beitrag für Paare beträgt 15 € und umfasst 2 Karten. Bei Paaren reicht es, wenn einer der Partner über 60 Jahre ist. J'ai atteint l'âge de 60 ans (*joindre copie(s) cartes(s) d'identité*) et aimerais abonner la **carte aktiv60⁺** et le **magazine Aktiv am Liewen** au prix annuel de 12 €. La cotisation annuelle pour couples s'élève à 15 € et inclut 2 cartes. Pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint 60 ans.

☐ Ich bin unter 60 und wünsche ein **Abonnement der Zeitschrift Aktiv am Liewen** (4 Ausgaben) zum Jahresbeitrag von 12 €. Je n'ai pas encore atteint l'âge de 60 ans et j'aimerais **m'abonner au magazine Aktiv am Liewen** (4 éditions) au prix annuel de 12 €.

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 36 einverstanden. / J'accepte les conditions générales à la page 36.

Datum und Unterschrift / Date et signature



NEUER PARTNER DER KARTE

WIR MÖCHTEN IHNEN UNSEREN NEUEN PARTNER VORSTELLEN:
NOUS VOUS PRÉSENTONS NOTRE NOUVEAU PARTENAIRE:



RESTAURANT DA VINCENZO

HESPERANGE – 389, route de Thionville

☎ 27 12 60-15

- **Restaurant:** 10% auf jeden Verzehr (ausgenommen Tagesmenü)
10% sur toute consommation (sauf menu du jour)
- **Lieferung/livraison:** 10% ab einer Bestellung von 50€
10% à partir d'une commande de 50€

Die Liste der Partner wird ständig erweitert.

Die aktuelle Version wird Ihnen auf Anfrage zugeschickt oder kann unter **www.rbs.lu** eingesehen werden.

La liste des partenaires est constamment mise à jour.

*La version actualisée vous est envoyée sur demande ou peut être consultée sur **www.rbs.lu**.*

Für weitere Fragen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.
Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement.

☎ 36 04 78-35



**Zum
Herausnehmen!
A
garder!**

Die Gesamtliste unserer Partner finden Sie
in dieser Ausgabe in der Heftmitte

Vous trouvez la liste de tous nos partenaires
au milieu du magazine

CARMEN

fräi nom Georges Bizet senger Meeschteroper



Erlieft d'Versioun vun der OPERA DU TROTTOIR an
de Kostümer vum Yannchen Hoffmann, mam Bühnebild
an der Inszenéierung vum Carlo Hartmann.

**Mëttwoch, den 22. Mäerz 2017
um 16.00 Auer**

**Wou: Conservatoire de Musique,
33, rue Charles Martel, Luxembourg-Merl**

Dauer: 100 Minutte mat enger klenger Paus

D'Botzequipe vum Theater ass nach am Gaang d'Bühn ze kie-
ren, wéi d'Direktesch erakënnt an dem Publikum matdeelt,
datt d'Oper – wéinst enger Grippenepidemie ënnert de Sän-
ger an engem Streik vum Orchester – net gespillt ka ginn. Well
d'Spectateure sech opreegen, proposéiert d'Chefin vun der Botz-
firma, d'Virstellung mat hirer Equipe ze retten („Oper kann dach
net esou schwéier sinn!“)

Et fänkt grad esou bombastesch un ewéi am Original an hält grad
esou tragesch op!



Präis:

25 € fir

RBS-Memberen aktiv60+

28 € Normalpräis



Iwwerweist w.e.g. mat Ärer Umeldung
den entsprechende Betrag
op de Kont vum RBS:

CCPL LU09 1111 0221 0081 0000
mam Vermierk „M1/2017“.

Da kritt Dir Är Entréesbilljeeën
zouggeschéckt.



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Heimat bestellen ech Entréesbilljeeë fir d'Oper „CARMEN“ mam Yannchen a Carlo

Numm/Virnumm

Strooss/Nr

PLZ/Uertschaft

Telefon

Schéckt Äre Bestellschäin w.e.g. u folgend Adress:

RBS – Center fir Altersfroen · Boîte Postale 32 · L-5801 Hesperange

... was verbirgt sich hinter diesem RÄTSEL?

Abk.: Allg. Geschäftsbedingungen	↙	kleben, kitten	Auer-ochse	Abk.: elektr. Datenverarbeitung	niederl. Schauspieler, Sänger †	Fragewort	↙	ehem. franz. Münze	↙	geh.: Unrecht, Kränkung	für, je	↙	Weidwerk	engl. Anrede und Titel
alkohol. Heißgetränk	→					1				Personal- ausweis	→	12		
	↙	11						Festung im Mittel- alter	→				Mann aus fernen Ländern	
schott. Hafen- stadt		dt. Fern- sehkoch (Tim)		der Wahr- heit ent- sprechen	→			span. Anrede: Frau		entweder ...	→			
Multi- media Handy- nachricht	→				Ort in Tirol		span.: Insel	→	10		↙	Aufmerk- samkeit (gib ...)	ungerade beim Roulette	Pause machen, ausruhen
Adler- stein	→					9	einer der Hl. Drei Könige	→				4		
	↙				gleich- mäßig flach	→				US- Schau- spieler (Wesley)		Abk.: med.- techn. Assistent	→	
..., vidi, vici		Abgötter		Futter- behälter			Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren	Himmels- richtung	→			Liebelei		Würfel
Weih- nachts- gebäck	→		14							Tatsache	→			
Neben- fluss der Fulda	→				Einheit der Schallge- schwin- digkeit		Zensur, Bewer- tung	→						2
	↙						5	engl.: Fluglinie		Golf- schläger- art (engl.)	→			
sprachl.: Fürwort	amerik. Währung		Gauner, Spitzbube	→						nicht jünger		Lärm, Aufruhr		freier Verteidi- ger beim Fußball
	↙			↙	vormals		Produzent von 'Star Wars' (George)		Reitersitz	→				
Einfall		Käufer von Diebesgut	↙	8					↙	Acker- knolle, Viehfutter		Kurzform von Ulrich	→	3
	↙				Kriem- hilds Mutter	österr. Pop- gruppe		Adress- kürzel im Internet	↙	13		nach Art von (franz.)		in der Nähe von
jeder ohne Aus- nahme		Nasszelle	→				7			Vogel, Friedens- symbol	→			
	↙	6						Silvester- kracher	→					
Christ- baum- schmuck		krankh. Ramsch sammeln- de Person	→							Vernunft, Verstand	→			

© RateFUX 2016-275-004

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Schwierigkeitsgrad „leicht“

6	1					7	8	3
2			6	1		4		5
		8						1
7		5		2	4	3		6
		1		3				
4								9
		6				1	4	
	2	9	4			6	5	
	4		8				3	2

Schwierigkeitsgrad „mittel“

		6		9			7	5
8			1		4			
3	8						9	
4								
		2		7				
							8	
	5			4	3	6		
9				5	1	4		

„Eis Fester an Traditionen“
aus dem „Aktiv am Liewen“
Nummer 60

Lëtzebuergeschen Numm
fir Maria Himmelfahrt:
Léiffrawëschdag

De lëtzebuergeschen Halloween:
Trauliicht

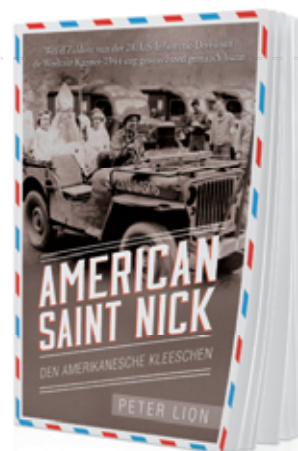
Hie gëtt Äschermëttwoch zu
Réimech verbrannt:
Stréimännchen

De Sonndeg no Ouschteren:
Wäissen Ouschterdag

D'Klacke fueren dësen Dag
op Roum beichten:
Gréngen Donneschdeg

D'Stad ass an den Hänn
vun de Pilger:
Oktav

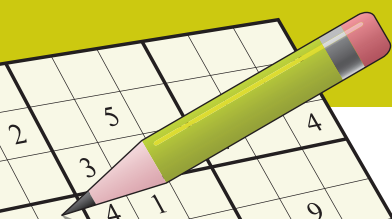
D'Léisungswuert war:
Niklosdag



**Ze gewanne gouf et d'Buch
„American Saint Nick“
Den amerikanesche Kleeschen**

Et hu gewonnen:

den Här Joseph Ganser vun Esch,
d'Mme Monique Heirens-Zenner vu Leideleng
an d'Mme Rica Koster-Jeblick aus der Stad



Lidder fir d'Fester

Hei sinn Auszich aus 3 ganz bekannte Chrëscht- an Nikloslidder, wou mir e puer Wieder ewechgelooss hunn. Wielt dat richtegt Wuert aus der Léisungslëscht a schreift de Buschtaf virun dësem Wuert op den Äntwertschäin. Fir et e bësse méi schwéier ze maachen, hu mer ni déi éischt Stroph geholl.

An der grousser hellger Nuecht

An der grousser hellger Nuecht
huet e Kand säi ___(1) bruecht,
huet zum Seenen d'Hänn gebreet
iwwer d'___(2) an all hiert ___(3).

Dir Kanner

't war Wanter, sou kal, an 't war déif an der Nuecht
Wéi d'Englen déi ___(4) vum Himmel hu bruecht.
Mä d'___(5) voll Freed an sou starek am Glaf
Si sinn an der Nuecht nach bei d'___(6) gelaf.

Léiwe Kleeschen

Léiwe Kleeschen, gudde Kleeschen
Bréng ons Saachen allerlee,
mir eng ___(7), an eng ___(8),
onsem Charly eng nei ___(9)!

Léisungslëscht:

A FRIDDEN
B HÄERZ
C HIERDEN
D KENDCHEN
E KRÉPPCHEN
F LEE
G LEED
H LÉIFT
I NORIICHT
J PÉPPCHEN
K STALL
L TELLEREN
M TIITCHEN
N WÉICHEN
O WELT

Ze gewanne gëtt et d'Spill vum
RBS – Center fir Altersfroen:

„ZÄITREES –
Lëtzebuerg
fréier an haut“



ÄNTWERTSCHÄIN

Schéckt eis d'Äntwert virum **15. Januar 2017** eran:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange
oder iwwer E-mail: akademie@rbs.lu

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Numm, Virnumm

Strooss, Hausnummer

Postleitzuel, Uertschaft

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN

CONDITIONS GÉNÉRALES ET INFORMATIONS

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Offene Teilnahmemöglichkeiten für alle interessierten Personen unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Religion und Wohnort.

Die Teilnahme an allen unseren Aktivitäten (Kurse, Reisen, Tagesfahrten, Veranstaltungen) erfolgt auf eigene Gefahr! Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen, bitten wir Sie vor der Anmeldung, Ihren Arzt zu konsultieren!

Sie möchten sich für eine Veranstaltung oder einen Kurs verbindlich anmelden? Bitte benutzen Sie das hierfür vorgesehene Anmeldeformular. Wenn Sie sich krankheitsbedingt nach Ihrer verbindlichen Anmeldung für einen Kurs oder eine Veranstaltung abmelden, bitten wir Sie, uns ein ärztliches Attest vorzulegen. In diesem Falle entstehen für Sie keine Kosten. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Bestätigung mit weiteren Details zur Veranstaltung/zum Kurs und den Zahlungshinweisen. Eine Festanmeldung können wir erst nach Erhalt Ihrer Zahlung garantieren. Die komplette Kursgebühr wird auch dann erhoben, wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, Urlaub, u.a.) an einzelnen Sitzungen eines Kurses nicht teilnehmen können. Die vollständige Kurs-/Veranstaltungsgebühr ist auch dann fällig, wenn Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, ohne sich abgemeldet zu haben.

KARTE aktiv60⁺

Sie oder Ihr Partner müssen 60 Jahre alt sein. Die Karte ist strikt persönlich und nicht auf andere Personen übertragbar. Ihre persönlichen Daten sind geschützt. Bei Verlust der Karte wird Ihnen gegen eine Gebühr von 6 € eine neue ausgestellt.

Die Karte muss vor jedem Einkauf an der Kasse vorgelegt werden. In den Restaurants muss sie bei Anfrage der Rechnung vorgelegt werden.

EHRENAMT

Sie verfügen über besondere Kenntnisse und Fertigkeiten und möchten Ihr Wissen ehrenamtlich an andere weitergeben? Sie wollen den RBS auf Veranstaltungen repräsentieren? Bitte melden Sie sich bei uns, wir werden die weiteren Schritte mit Ihnen besprechen.

Sie möchten Texte oder Gedichte für die Seiten „Von Lesern für Leser“ verfassen? Gerne können Sie diese per Post oder E-Mail an kleren@rbs.lu einsenden. Diese namentlich gekennzeichneten Beiträge geben nur die Meinung des jeweiligen Autors wieder. Die Redaktion behält sich die Auswahl und Bearbeitung der eingereichten Beiträge vor. Mit der Einsendung eines Beitrags erklären Sie sich einverstanden, dass dieser in den Veröffentlichungen und auf den Internetseiten des RBS erscheinen kann.

COURS ET MANIFESTATIONS

Participation libre pour toute personne intéressée indépendamment de l'âge, du sexe, de la nationalité, de la religion et du domicile.

La participation à toutes nos activités (cours, voyages, excursions, expositions) est à vos propres risques et périls. En cas de problèmes de santé, surtout avant des activités physiques et des voyages, nous vous prions de consulter votre médecin avant l'inscription.

Vous désirez vous inscrire à une manifestation ou un cours? Veuillez utiliser le formulaire d'inscription dans ce magazine. Si, après votre inscription effective, vous vous désistez pour des raisons de santé, nous vous prions de nous fournir un certificat médical. Dans ce cas nous ne retenons pas de frais. Dès que le minimum de participants est atteint, nous vous envoyons une confirmation avec les détails de la manifestation/du cours ainsi que les modalités de paiement. Une inscription définitive n'est garantie qu'après réception de votre paiement. Les cours doivent être payés dans leur intégralité, même si pour des raisons personnelles (maladie, congés, etc.) vous n'assistez pas à chaque séance. Les frais pour les cours ou manifestations sont également dus si, après inscription, vous n'y participez pas sans nous avoir prévenus de votre absence.

CARTE aktiv60⁺

La carte est réservée aux personnes de 60 ans et plus (pour les couples, un des partenaires doit avoir atteint les 60 ans). La carte est strictement personnelle. En cas de perte ou de vol, une nouvelle carte vous sera remise contre paiement d'une redevance de 6 €. Vos données personnelles sont sécurisées.

Elle doit être présentée à la caisse du magasin-partenaire avant tout achat. Dans les restaurants, elle doit être présentée lors de la demande de l'addition.

BÉNÉVOLAT

Vous avez certaines connaissances et facultés et vous voudriez partager votre savoir en tant que bénévole? Vous voulez représenter le RBS lors de manifestations? Veuillez nous contacter, nous discuterons des démarches à faire avec vous.

Vous voulez contribuer activement aux pages «Von Lesern für Leser» de notre magazine? Vous pouvez nous envoyer vos textes ou poèmes par courrier ou courriel kleren@rbs.lu. Les opinions exprimées n'engagent que l'auteur. La rédaction se réserve le droit de sélectionner et modifier les contributions reçues. Par l'envoi de votre contribution, vous vous déclarez d'accord de sa parution dans les publications et sur les sites internet du RBS.



natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

Tel.: 29 04 04-1

www.naturemwelt.lu

wënscht lech eng gutt Gesondheet fir 2017!

Nei um Bichermaart



36€

2. Auflage

► Hardcover

Format: 220 x 260mm

226 Seiten

viele große Farbfotos



natur&ëmwelt
FONDATION
HËLLEF FIR D'NATUR

Zu bestellen auf shop.revue.lu oder durch Überweisen des betreffenden Betrags plus 3€ Versandpauschale auf das Postscheckkonto IBAN LU97 1111 0836 5137 0000 der éditions revue. Bitte Namen und Adresse nicht vergessen!

Auch erhältlich in jeder gut sortierten Buchhandlung
und im Shop nature im Haus vun der Natur in Kockelscheuer

shop.revue.lu

Warte nicht auf große Wunder sonst verpasst du viele kleine!

Sie würden gerne neue Kontakte knüpfen, Freundschaften aufbauen oder Interessen teilen?
Ein paar Zeilen sind schnell geschrieben, auf Luxemburgisch, Französisch oder Deutsch und schon ist der erste Schritt gemacht. Wir freuen uns über Ihre Initiative.

Fra, 54 Joer, wënscht sech e lëschtege Mann (max. 60) un der Sait mat Häerz a Verstand, dee mat mir zesummen duerch d'Liewe geet. Ech si villsäiteg interesséiert: Natur, Sport, Wandern, awer och e gemittlechen Owend doheem. Wanns du och un enger éierlecher Bezéiung interesséiert bass, da wier ech frou, wa mir eis géife kenneléieren.

(Zentrum) (1459)

Dame, Mitte 50, sucht netten ehrlichen Mann (bis 65 J.) für gemeinsame Unternehmungen.

(Süden) (1460)

Wittmann, 72 Joer, 1,82 m grouss, sportlech, ka gutt danzen, si gebildet, ginn an den Theater an an d'Vekantz (Kanaren). Sichen eng Fra fir Fräizäit, och sportlech wier gutt. Zu zwee ass alles méi schéin.

(Zentrum) (1461)

Naturverbonnen, sportlech 63 j. Fra mat Interessi u kllassescher Musek, Reesen, Kultur, Kachen, géif gären e sympatheschen, gefleegte Mann (-66 Joer)

kenneléieren, dee finanziell onofhängeg ass an ähnlech Interessien huet, fir eng lieweg a respektvoll Partnerschaft.

(Zentrum/Norden) (1462)

Dame lux., la soixantaine, retraitée, physique agréable, sportive, désire rencontrer Monsieur cultivé pour rompre la solitude, qui aime les promenades, les voyages, etc.

(Centre) (1463)

61-jähriger NR, NT, sucht schlanke bis mittelschlanke Partnerin zwischen 55-63 J. Ich bin 1,73 m groß und mit 70 kg fast schlank und habe noch 3 J. bis zur Rente. Z. Zt bin ich finanziell etwas eingeschränkt. Mein Konsum hält sich deshalb auch in Grenzen. Ich liebe die Natur und halte mich durch ein wenig Jogging fit. Welche nette Dame möchte mich kennenlernen?

(Süden) (1464)

ANZEIGE / ANNOUNCE

Einsendeschluss / Date limite: 3.2.2017

RBS-Mitglieder können eine kostenlose Anzeige unter Chiffre in unserer nächsten Ausgabe aufgeben (15. März).
(Kommerzielle oder nicht-seriöse Anzeigen werden abgelehnt).

Les membres RBS peuvent insérer une annonce gratuite sous chiffre dans notre prochaine édition (15 mars).
(La rédaction refuse les annonces commerciales ou non-sérieuses).

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer an Interessenten bin ich einverstanden.

Je suis d'accord que mon numéro de téléphone soit transmis aux personnes intéressées.

☐ Ja / Oui

☐ Nein / Non

Déi nei Servicer vun ZithaSenior

13 rue Michel Rodange L-2430 Luxembourg



zitha 
aktiv

**Centre
de la mémoire
et de la mobilité**

Contact: Tél.: 40 144 2233 Fax: 40 144 2954
zithaaktiv@zitha.lu – www.zithaaktiv.lu

zitha 
mobil

Aide et soins à domicile



Contact: Tél.: 40 144 2280 oder 691 22 80 81
zithamobil@zitha.lu – www.zithamobil.lu



**SENIOR
HOTEL**

Die Service-Residenz in Echternach



Verbringen Sie Ihren Urlaub im Senior Hotel in Echternach!

Eine Woche Vollpension (6 Nächte) für
eine Person zum Preis von 585 € und für
Paare zum Preis von 905 €. Eine
Reservierung für eine Übernachtung ist
möglich.

Hat Ihnen Ihr Aufenthalt gefallen?

Sehr gerne informieren wir Sie über
weitere Möglichkeiten und umfangreiche
Angebote, die unser Haus zu bieten hat.

**Rufen Sie uns an! Wir sprechen
luxemburgisch, deutsch und
französisch.**

SENIOR HOTEL | 9, rue de l'Hôpital | L-6448 Echternach | Tél. : 72 64 50 | Fax : 72 62 72 | www.seniorhotel.lu

KURSE & VERANSTALTUNGEN / COURS & MANIFESTATIONS

AUF EINEN BLICK

JANUAR / JANVIER

Acrylmolcours – Creart
Gesonde Schlof
Tinnitus Gesprächsgruppe
Literatur-Café mam Emil Angel
Coaching – Veränderungs-Kompetenz

ab Dönschdeg, 10. Januar
ab Freideg, 13. Januar
Samstag, 21. Januar
Donneschdeg, 26. Januar
Freitag, 27. Januar

FEBRUAR / FÉVRIER

Gewicht & körperliche Fitness, Vortrag
Gesprächsrunde zum Anecken
Wunngemeinschaft, eng Alternative? Diskussiounsronn
Ech gi Silver Surfer! Infoveranstaltung
iPad Seminar
Mierscher Kulturhaus, Veranstaltungen
Philosophie und Asanas, Yoga-Workshop
Coaching – Veränderungs-Kompetenz
Code de la route, Opfräschungscours



Mittwoch, 1. Februar
Donnerstag, 2. Februar
Mëttwoch, 8. Februar
Donneschdeg, 9. Februar
Samstag, 11. Februar
ab Samstag, 11. Februar
Freitag, 17. Februar
Freitag, 24. Februar
Dönschdeg, 28. Februar

MÄRZ / MARS

Bal Mi-Carême
Réflexologie: Le pied est le miroir du corps
Festival des migrations
Ausstellung im Mudam: Darren Almond
Gesprächsrunde zum Anecken
EFFI – cinéma et rencontres

Donnerstag, 2. März
vendredi, 3 mars
4 et 5 mars
Mittwoch, 8. März
Freitag, 10. März
30 mars – 1er avril

REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

SENIORENAKADEMIE

VON SENIOREN FÜR SENIOREN

COMPUTERCLUB FÜR FORTGESCHRITTENE

jeweils montags, von 9.30 bis 11.30 Uhr

Termine: 9./16./23./30. Januar – 6./13./27. Februar – 6./13. März 2017

COMPUTERCLUB FÜR ANFÄNGER

jeweils mittwochs, von 9.30 bis 11.30 Uhr

Termine: 11./18./25. Januar – 1./8./15. Februar – 1./8./15. März 2017

SCRABBLE

jeweils montags, um 14.00 Uhr

Termine: 9./16./23./30. Januar – 6./13./27. Februar – 6./13. März 2017



YOGA KENNT KEIN ALTER

mit Gilles Less

jeweils dienstags von 18.30 bis 19.45 Uhr

Termine: 10./17./24./31. Januar – 7./14./28. Februar – 7./14./21. März 2017

Preis: 120 €



COURS DE DANSE HIP HOP

avec Joana Ferreira

les mardis de 17h à 18h

Dates: 10./17./24./31. janvier – 7./14./28. février – 7./14./21. mars 2017

Prix: 80 €



YOGA FÜR DAS LEBEN VON HEUTE

mit Simone Zeimes

jeweils montags, von 10.00 bis 11.30 Uhr

Termine: 9./16./23./30. Januar – 6./13./27. Februar – 6./13./20. März 2017

Preis: 150 €

RÜCKENFITNESS Dienstags, 10h30 – 11h30, 10.1. bis 4.4.2017

Es werden Übungen zur Mobilisation, Dehnung und vor allem Kräftigung durchgeführt. Das im Kurs Erlernte kann selbstständig im Alltag geübt und angewandt werden.

OSTEOFIT Mittwochs, 9h30 – 10h30, 11.1. bis 5.4.2017

Ein Training zur Prävention von Osteoporose mit Trainingsschwerpunkten wie Kräftigung, Koordination und guter Körperhaltung. Gleichgewichts- und Reaktionstraining zur Unfallprophylaxe.

FITNESS 60+ Mittwochs, 10h30 – 11h30, 11.1. bis 5.4.2017

Ist eine altersgruppenorientierte Gymnastik zur Gesundheitsförderung und Prävention.

HERZKREISLAUF Mittwochs, 14h00 – 15h00, 11.1. bis 5.4.2017

Ausdauertraining auf Rad- und Ruderergometern, Laufband und Crosstrainern wo während dem Training die körperliche Beanspruchung über Herzfrequenz-Geräte vom Diplom-Sportlehrer überwacht wird.

MIGRÄNE PRÄVENTION Donnerstags, 14h00 – 15h00, 12.1. bis 6.4.2017

Was ist Migräne? Wie entsteht sie und welche Maßnahmen zur Behandlung oder Prävention können sinnvoll sein?

AKTIV ENTSPANNEN Donnerstags, 10h00 – 11h00, 12.1. bis 6.4.2017

Sie lernen unter Anleitung einer Diplom-Psychologin aktiv zu entspannen und körperliche Unruhe zu reduzieren um zu mehr Lebensqualität zu gelangen.

MINDFUL EATING, ACHTSAM ESSEN Montags, 14h30 – 15h30, 9.1. bis 3.4.2017

Sie lernen wieder selbstverständlich und unverkrampft mit ihrer Ernährung umzugehen und achtsam zu essen. Kein Frust mehr durch ungesundes Essverhalten und dadurch mehr Lebensqualität.

YIN-YOGA Montags, 19h00 – 20h00, 9.1. bis 3.4.2017

Im Yin Yoga werden durch längeres Halten von Stellungen die Muskeln entspannt und so tiefere Schichten des Körpers erreicht, was deutlich zu mehr Beweglichkeit führt.

RÜCKENYOGA Dienstags, 18h30 – 19h30, 10.1. bis 4.4.2017

Die Übungen lindern Verspannungen und beugen Rückenschmerzen auf Dauer vor.

ATEMKURS: DIE KRAFT UNSERES ATEMS Montags, 14h30 – 15h30, 9.1. bis 3.4.2017

Sie erleben die tief reichende Wirkung Ihres Atems und wie sich innere Blockaden lockern und lösen.

YOGA: BEWUSSTER LEBEN LERNEN Mittwochs, 9h15 – 10h15 und 10h30 – 11h30, 11.1. bis 5.4.2017

Hier lernst Du Deinen Körper bewusster zu spüren und Muskelkraft und -flexibilität aufzubauen.

Preise, Informationen und Anmeldung: Pia Michels, ZithaGesondheetsZentrum

Tel.: 2888-6363 oder per mail: pia.michels@hopitauxschuman.lu



zitha

centre de la mémoire
et de la mobilité – CeM²

13, rue Michel Rodange
L-2430 Luxembourg

Unsere individuellen Trainingsangebote:

Training zur Verbesserung der Mobilität
Training zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
Training zur Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit
Entspannungstraining

Informieren Sie sich über die Vorzugspreise für RBS-Karteninhaber:

12 Trainingseinheiten: 275 € (statt 290 €)

24 Trainingseinheiten: 523 € (statt 550 €)

36 Trainingseinheiten: 750 € (statt 790 €)

(Keine Kostenübernahme durch die gesetzliche Gesundheitskasse CNS)

Unsere weiteren Serviceleistungen:

Bilan neuropsychologique – Gangbildanalyse
Psychologische Konsultationen
Evaluation Ihrer physischen Leistungsstärke
Gesundheitsberatung

Informationen und Anmeldung bei ZithaAktiv:

☎ 40144-2233

oder per E-Mail:

zithaaktiv@zitha.lu



ab 10. JANUAR

ACRYLMOLCOURS

Creart



Nom grouse Succès vun den éischte Molcoursë wollt mir en zweete Molcours ubidden.

Jidderee verfügt iwwer d'Moyenen, kreativ ze sinn. Wollt Dir schonn ëmmer Äert verstoppten Talent entdecken, dat Dir bis elo net exploréiert hutt, da kommt an de Grupp vun den Amateur-Artisten. Hei kënnt Dir Ären eegene kleng „Chef-d'oeuvre“ kreéieren.

Zesumme molen heescht Iddien austauschen an Är Méiglechkeeten entdecken, an dat scho beim éischte Pinselstréch.

D'Coursë gi gehale vum Roby Diederich, deen eng Erfahrung vun iwwer 40 Joer huet, an dat an der Acryl-, Ueleg- an Aquarell-Molerei.



Roby Diederich



Lëtzebuergesch



Dëschdes, 10./17./24./31. Januar,
7./14. Februar, 7./14. Mäerz
vu 14.30 bis 16.30 Auer



160 €, zousätzlech Materialkäschen +/- 50 €

Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat den Detailen vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.



Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen,
20, rue de Contern, L-5955 Izeg

ab 13. JANUAR

ZITHAGESONDHEETSZENTRUM

Gesonde Schlof



D'Zil vun dësem Cours ass et, gewuer ze ginn, wat nuets an eisem Kapp an an eisem Kierper passéiert. Dir kritt Informatiounen doriwwer, wat eise Schlof behënnert oder fërdert. Vill praktesch Tipps sollen hëllefen, erëm zu engem erhuelsame Schlof ze fannen.

De Cours ass geduecht fir Leit mat Schlofswieregkeeten, déi op der Sich no enger aktiver Bewältigung sinn, fir hir Liewensqualitéit ze verbesseren.



Violaine Neuser (Diplom-Psychologin)



Lëtzebuergesch



Freides, 13./20./27. Januar,
3./10./17. Februar
vun 10.00 bis 11.00 Auer



115 €

Infos an Umeldungen ënnert Tel. 2888-6363 oder
per E-Mail un pia.michels@hopitauxschuman.lu,
www.gesondheetszentrum.lu



ZithaGesondheetsZentrum,
59, rue Michel Welter, L-2730 Luxembourg

21. JANUAR

GESPRÄCHSGRUPPE

Tinnitus



Sie leiden unter Ohrgeräuschen (Tinnitus), fühlen sich oft allein, von Ihrer Umgebung unverstanden und isoliert? Angstgefühle, Wut und Traurigkeit machen Ihren Alltag manchmal zur Qual?

Dann besuchen Sie unsere Tinnitus-Gesprächsgruppe!

Hier dürfen Sie sich als Gleiche(r) unter Gleichen fühlen, sich offen und vertrauensvoll mit Mitbetroffenen austauschen, um sich gegenseitig zu unterstützen und neue Perspektiven für sich zu öffnen.

Sein Schicksal in Gemeinschaft meistern ist der erste Schritt sich mit seinem Zustand nicht untätig abzufinden. Die Gruppe wird von einer selbst betroffenen Diplom-Sophrologin geleitet.



Laurence Casali (Diplom-Sophrologin)



Luxemburgisch



Samstag, 21. Januar
von 10.00 bis 12.00 Uhr



Gratis

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzig

26. JANUAR

AN DER LIBO-BOURBON

Literatur-Café



Mer kommen ni richtig derhannert, wat de Sënn vum Liewen ass. An iwwert déi Saachen, iwwert déi ee souwiso nâischt ka soen, soll een am beschten de Mond halen, mengt de Philosoph. D'Liewe kann een deemno net erklären, mä: et kann een et erzielen!

Den Emil Angel versicht dat: a senge Romanen, senge Erzielungen a senge kuerze Glossen. Am Literatur-Café liest hien, op Lëtzebuergesch, Auszich aus sengem Wierk. Fir d'musikalescht Encadrement suergt de Fernand Keiser um Spinett.



Emil Angel



Lëtzebuergesch



Donneschdeg, 26. Januar
um 15.00 Auer



5 € fir d'Liesung, Kaffi/Téi an e Stéck Kuch

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbréif mat den Detailer vum Paiement an zousätzlechen Informatiounen.



LIBO Librairie Bourbon (Forum 1. Stack)
11, rue du Fort Bourbon, Luxembourg-Gare

27. JANUAR / 24. FEBRUAR

COACHING

Veränderungs-Kompetenz




Sind Sie daran interessiert, möglichst neuartige Lösungen für Probleme zu entwickeln, indem Sie Ihr Problemlösungsvermögen aktivieren? Wünschen Sie sich, flexibler zu agieren und Ihre spontanen Handlungsweisen besser zu verstehen?


Wollen Sie Ihre Persönlichkeit aufmerksamer und achtsamer festigen können, um die Freiräume besser zu nutzen, die der Gewinn an Lebensjahren Ihnen bietet? Freut es Sie, bewusster zu verstehen, wie Sie in Ihrer Umwelt agieren und reagieren und wie Sie für sich ergebnisreichen Zugriff auf emotionale Fertigkeit gewinnen können?

Bewusster, lösungsorientierter, perspektivenreicher und zufriedener seinen neuen Lebensabschnitt in den Griff bekommen, dazu können Sie mehr erfahren.


 Josée Thill (Coach)

 Luxemburgisch

 Freitags, 27. Januar und 24. Februar
von 14.30 bis 16.30 Uhr

 15 € (pro Sitzung)

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

 Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzig

1. FEBRUAR


VORTRAG

Gewicht & körperliche Fitness




Wie kann ich meine Muskeln stärken, meine Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig abnehmen? Einschränkungen im Alter werden allzu oft als unumgänglich angenommen, dabei kann man sehr wohl Einfluss auf sein körperliches Wohlergehen nehmen.

André van Spaandonck, diplomierter Sportlehrer, spezialisiert in Trainingsphysiologie, erklärt Ihnen in einem kurzweiligen Vortrag, wie sich die Anforderungen des Körpers mit zunehmendem Alter verändern und wie Sie dem gezielt entgegenwirken können. Sie lernen, den Kalorienhaushalt Ihres Körpers zu verstehen und erfahren, wie Sie durch ein individuelles Aktivitätsprogramm und eine angepasste Ernährung Ihre Fitness steigern und Ihr Gewicht reduzieren können.


 André van Spaandonck

 Luxemburgisch

 Mittwoch, 1. Februar
um 14.30 Uhr

 Gratis

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.

 Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzig

FREI VON DER LEBER WEG

Gesprächsrunde zum Anecken



Die Gegenwart ist voller Kontraste, die Sie auf Ihre Art verstehen und zu kommentieren vermögen. Seien Sie Zeitzeuge für sich und andere und genießen Sie ungewohnte, vielleicht sogar irritierende Gedanken: tabufrei und lustvoll – schnörkellos und gerne auch politisch inkorrekt.

In diesen 90 Minuten sind SIE zusätzlich wichtig. Egal ob hinhörend oder schweigend. Entdecken Sie sich und andere, verschenken und erhalten Sie neuartige Impulse des Denkens, Fühlens, erLebens.

Kontrovers, provozierend, inspirierend. Bringen SIE sich so oder so mit und ein.



Franz-Joseph Euteneuer (Seelenstylist)



Deutsch



EröffnungsImpuls:

Donnerstag, 2. Februar um 14.30 Uhr

ImpulsThema: Ich bin zu alt, um nur zu spielen, zu jung, um ohne Wunsch zu sein:

Freitag, 10. März um 14.30 Uhr



6 € pro Sitzung

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

WUNNGEMEINSCHAFT, ENG ALTERNATIVE

Diskussionsronn



Kéint eng Wunngemeinschaft e Modell sinn fir am Alter autonom ze bleiwen, gläichzäiteg awer och Leit ëm sech ze hunn, déi ee kennt a mat deenen een Aktivitéiten ënnerhuele kann? Mir invitéieren Iech op eng Diskussionsronn mam Simon Groß an Emma Zimer. D'Economistin Emma Zimer positionnéiert sech als Facilitateur/ Coach für Wunngemeinschaften opzestellen an d'Leit dobäi ze begleeden. Si ass d'Initiatrice vum Projet „Nouma“, deen duerch d'Wunngemeinschaft als Objectif huet, d'Liewensqualitéit ze erhalen an e Maximum aus dem 3. Akt vum Liewen ze zéien.

De Psycholog Simon Groß, Direkter vum RBS, beschäftegt sech säit ville Jore mam Zesummeliewe vu Mënschen an de verschiddenste Wunnformen. Hie gesäit d'Wunngemeinschaft als eng Chance fir en neit Mateneen ze fannen, awer dofir sinn och eng Rei vu Bedéngungen néideg.



Emma Zimer, Simon Groß



Lëtzebuergesch



Mëttwoch, 8. Februar um 15.00 Auer



Gratis

Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zréck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat zousätzlechen Informatiounen.



Seniorenakademie – RBS – Center für Altersfragen, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

9. FEBRUAR

INFOVERANSTALTUNG

Ech gi Silver Surfer!



Dir hutt gutt Computer- an Internet-Kenntnisser? Dir hutt Loscht, fir Ären Know-How un aner Seniore weiderzeginn? Da sidd Dir genee richtig! Am Kader vun „Vu Seniore fir Seniore“ sicht déi statlech Initiativ SECURITY-MADEIN.LU Senioren, déi aktiv um Projet „Silver Surfer – Seniore sécher am Internet“ wëlle matschaffen.

Gesicht gi Seniorendél:

- gutt Computer- an Internet-Kenntnisser hunn
- sech wëlle weiderbilden
- Zäit a Loscht hunn, fir Konferenzen ze ginn

Ugebuede ginn:

- Gratis-Formatioune vu Sécherheetsexperte vu SECURITYMADEIN.LU
- Regelméisseg Reunioune mat den Experten
- Informatiounsmaterial a Support fir d'Konferenzen

silversurfer.lu

SECURITYMADEIN.LU

LE DÉPARTEMENT
DE LA SÉCURITÉ INTERNET
DE LA RÉPUBLIQUE
DE LUXEMBOURG

CENTER FÜR
ALTERSFRÖEN

ASSR



Yolande Roller an aktuell Silversurfer



Lëtzebuergesch



Donneschdeg, 9. Februar um 14.30 Auer



Gratis

Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat zousätzlechen Informatiounen.



Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen,
20, rue de Contern, L-5955 Izeg

11. FEBRUAR

FÜR BESITZER EINES iPADS

Seminar iPad



Wenn Sie im Besitz eines Apple iPads sind und wissen möchten, wie man dieses Gerät optimal, sogar als Computer-Ersatz, benutzen kann, dann wäre unser iPad-Tag genau das richtige für Sie.

In den Räumlichkeiten der „BEST WESTERN Euro Hotel“ in Gonderange werden wir uns den ganzen Tag mit allen Facetten des iPads beschäftigen. Am Vormittag bekommen Sie konkrete, praktische und theoretische Informationen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen begeben wir uns mit unserem Gerät in die frische Luft, um einige Foto- und Videoaufnahmen zu machen, welche dann nach diesem kurzen Verdauungsgang, auf dem iPad bearbeitet werden. Alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihr iPad und viel Interesse an diesem fantastischen Gerät. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie schon Vorkenntnisse haben oder nicht.



Simone & Guy Thill



Luxemburgisch



Samstag, 11. Februar um 10.00 Uhr



60 €, inklusive Mittagessen

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



BEST WESTERN Euro Hotel,
11, route de Luxembourg, L-6182 Gonderange



Kultur am Carré Mierscher Kulturhaus

– **15%** auf diesen Veranstaltungen ausschließlich für Inhaber der Karte aktiv60*.
Anmeldung ausschließlich mit diesem Formular.

– **15%** sur ces manifestations exclusivement pour les détenteurs de la carte aktiv60*.
Réservations uniquement par ce formulaire.



DEKOOR CLOSE HARMONY

Der etwas andere Chor aus Utrecht



■ Sa 11.02. | 20:00

Free seating

Ticket: 28,00 €

EN TIGER AM ROUSEGÄERTCHEN

Eng Farce iwwert dem Mittal seng Iwwernahm vun der Arcelor



■ Dë 21.03. | 20:00

Nummeréiert Plazen

Ticket: 25,00 €

Textfaassung: Marc Limpach
Regie: Frank Feitler zesumme mam Ensemble

E LIVING AN AMERIKA

Eng musikalesch Satir



■ Sa 04.03. | 20:00

■ So 05.03. | 17:00

Nummeréiert Plazen

Ticket: 27,00 €

Roland Gelhausen, Jacqueline Posing, Georges Urwald

JITZ JEITZ QUARTET & 2

Featuring Ernie Hammes, Marc Scholten (NL)



■ Sa 25.03. | 20:00

Free seating

Ticket: 20,00 €

ADIEU BENJAMIN

Puppenspiel, Theater und Live Musik



■ Do 09.03. | 15:00

Free seating

Ticket: 15,00 €

Frei nach dem gleichnamigen Kinderbuch
von Willy Schuyesmans, Compagnie les voisins

AL GINN ASS NÄISCHT FIR FEICHLINGEN

Kabarä Feierstëppler



■ Sa 01.04. | 20:00

Free seating

Ticket: 20,00 €

Gespillt gëtt am Sall „Kleng Bühn“

Bitte Anzahl der Tickets zu der gewünschten Veranstaltung eintragen und diese Seite zusammen mit dem **Formular auf S. 54** einsenden. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails.

Veuillez indiquer le nombre de tickets à côté de la date de la manifestation choisie et envoyer cette page ensemble avec le **formulaire de la page 54**. Vous recevrez ensuite une confirmation avec les modalités de paiement.

17. FEBRUAR

YOGA-WORKSHOP

Philosophie und Asanas



Eine regelmäßige Yogapraxis im Alltag ist gut. Und doch gibt es diesen faszinierenden Zauber des Yoga, der sich erst mit etwas mehr Zeit entfaltet. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, in die vielseitige Wissenschaft tiefer einzutauchen und sich einen ganzen Tag lang mit der Philosophie und Praxis zu beschäftigen.

Simone Zeimes, zertifizierte Yogalehrerin nach der ganzheitlichen Tradition von Sivananda lädt Sie ein, sowohl körperlich als auch geistig „loszulassen“.

Beim gemeinsamen veganen Mittagessen können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen.

Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.



Simone Zeimes



Luxemburgisch



Freitag, 17. Februar
von 9.30 bis 16.00 Uhr



45 €, inklusive veganes Mittagessen

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzig

28. FEBRUAR

OPFRËSCHUNGSCOURS

Code de la route



Kreesverkéier, Tirettë-System, Virfahrt: et gëtt esou villes am Verkéier ze beuechten an dat bei ëmmer méi Traffic. Mir wëllen, dass Dir lech sécher fillt, eventuell Ängscht an Hemmungen ofbaut an Är theoretesch Kenntniss erfrëscht.

De Fernand Mayer, President vun der Fédération des maîtres instructeurs de conducteurs de véhicules automoteurs, presentéiert déi allgemeng Verännerunge vun de Verkéiersregelen a geet op Är individuell Problemen am Stroosseverkéier an.

De Formateur steet lech mat Rot an Dot zur Säit a beäntwert all Är Froen.



Fernand Mayer



Lëtzebuergesch



Dënschdeg, 28. Februar
um 14.30 Uhr



Gratis

Begrenzt Zuel vu Participanten. Schéckt eis w.e.g. den Umeldungsformular zrëck. Dir kritt dann e Bestätigungsbrëif mat zousätzlechen Informatiounen.



Seniorenakademie – RBS – Center fir Altersfroen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzeg

2. MÄERZ



BAL MI-CARÊME

**2. Mäerz 2017 vu 14.00 bis 18.00 Auer
am Centre Culturel
« Prince Henri » zu Walfer**



**Wat gött et nach:
Tombola
lessen
Gedrénks a.v.m.**



**Mam Orchester
Willy a Ferdy**



Den Erléis ass fir:

EducActions Cap-Vert asbl.

Präis: 5 €, Vermierk M2, CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Organisatoren: RBS - Center fir Altersfroen, Club Seniors a Seniorendanzleederinnen

Umeldung: RBS - Center fir Altersfroen asbl / Tel.: 36 04 78 28/36

3 MARS

LA RÉFLEXOLOGIE

Le pied est le miroir du corps




Pendant une journée, la Fédération Nationale des Réflexologues Luxembourgeois a.s.b.l. présente la réflexologie et ses bienfaits.

La réflexologie, une méthode ancestrale, stimule des zones réflexes des pieds, mains et oreilles. Les pieds sont traités de manière à stimuler le corps entier et ainsi détecter les points faibles, identifier les tensions, le stress et la circulation. Le Bien-être par le Toucher harmonise le corps et l'esprit.

La meilleure façon de tester la réflexologie, c'est de l'essayer. Nous vous contacterons afin de fixer un rendez-vous pour votre séance découverte lors de cette journée.


 réflexologues certifiés

 Français

 vendredi, 3 mars
de 11h00 à 17h00

 5 €

Veuillez nous envoyer le formulaire d'inscription. Vous recevrez ensuite une lettre de confirmation avec les modalités de paiement et des détails supplémentaires.

 Académie Seniors – RBS – Center fir Altersfroen,
20, rue de Contern, L-5955 Itzig

4 ET 5 MARS

UNE CITOYENNETÉ EN MOUVEMENT


Festival des migrations



Les 03 – 04 – 05 mars 2017 auront lieu à LuxExpo, au Kirchberg, les prochaines éditions du 34^e Festival des migrations, des cultures et de la citoyenneté, du 17^e Salon du livre et des cultures et d'ArtsManif, 4^e Rencontres des cultures et des arts contemporains.

Le festival, organisé par le CLAE (Comité de Liaison des Associations d'Etrangers) depuis plus de trente ans, est affaire de tricotage, de bricolage, de métissage culturel. Les associations issues de l'immigration, les associations héritières de l'immigration et toutes celles sensibles aux relations interculturelles, participent avec des stands, des spectacles, en compagnie d'écrivains ou de peintres, à la définition d'une nouvelle citoyenneté.

Venez visiter le Stand du RBS – Center fir Altersfroen et des Clubs Seniors!

 Samedi 4 et dimanche 5 mars
à partir de 13h

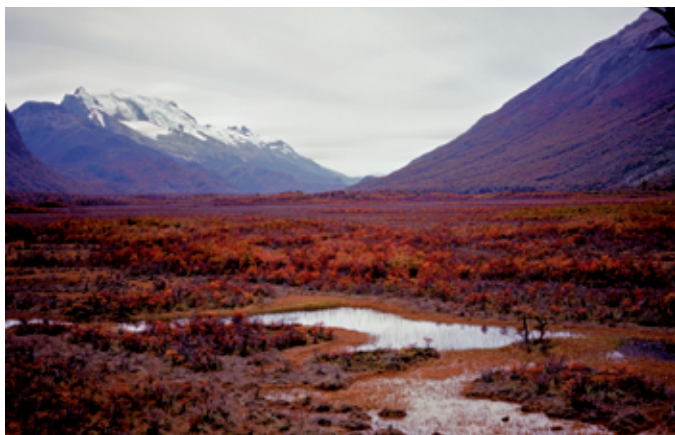
 Gratuit

 LuxExpo Kirchberg
10, Circuit de La Foire Internationale,
L-1347 Luxembourg

8. MÄRZ

AUSSTELLUNG IM MUDAM

Darren Almond



Von erstaunlicher formaler Vielfalt und großer konzeptueller Kohärenz, wirft das Werk von Darren Almond Fragen nach der Zeit, dem Raum, der Geschichte und der Landschaft auf, sowie danach, wie sich all diese unterschiedlichen Dimensionen durchkreuzen und, im Hintergrund, wie unsere persönliche Erfahrung mit ihnen umgeht.

Die zahlreichen Werke, die er in den entlegensten Gegenden dieser Welt, wie in der Antarktis, in Patagonien, in Tibet oder in Sibirien realisiert, zeugen von seinem Interesse für solche Grenzerfahrungen, die geeignet sind, die Grundfesten unserer Wahrnehmung und unseres Wissens zu hinterfragen. Seine als „zeitliche Landschaft“ verstandene Ausstellung präsentiert sämtliche Facetten seiner künstlerischen Arbeit – Fotografie, Video, aber auch Skulptur, Malerei und Text.



Luxemburgisch



Mittwoch, 8. März
um 15.00 Uhr



15 €, inklusive Führung

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular zurück. Sie erhalten dann ein Bestätigungsschreiben mit den Zahlungsdetails und weiteren Informationen.



MUDAM
3, Park Dräi Eechelen, L-1499 Luxembourg

30 MARS – 1^{er} AVRIL

ESCH FESTIVAL DU FILM INTERGÉNÉRATIONNEL

EFFI – cinéma et rencontres



La deuxième édition du EFFI, Esch-Festival du Film Intergénérationnel est un rendez-vous incontournable pour favoriser le lien et le dialogue entre les générations et pour dépasser les clichés sur le vieillissement. Durant 3 jours, vous pourrez découvrir au KINOSCH, salle de cinéma de la Kulturfabrik, des films suivis de discussions avec des experts ou des réalisateurs.

Cette édition du festival est fruit d'un partenariat entre le Service Senior de la ville d'Esch-sur-Alzette, la Kulturfabrik, le Centre national de l'audiovisuel et le RBS – Center fir Altersfroen. Le festival est sponsorisé par Kinepolis.

Vous trouverez plus d'informations ainsi que la programmation détaillée sur notre site internet à partir de février 2017 et dans notre prochain numéro «Aktiv am Liewen».



Français, Allemand, Anglais, Luxembourgeois, Portugais



du jeudi 30 mars au samedi 1^{er} avril



Kulturfabrik, Kinosch
116, Rue de Luxembourg, L-4221 Esch-sur-Alzette

KURSE & VERANSTALTUNGEN**COURS & MANIFESTATIONS****JANUAR / JANVIER**

- ☐ ACRYLMOLCOURS – CREART
☐ GESONDE SCHLOF
☐ TINNITUS GESPRÄCHSGRUPPE
☐ LITERATUR-CAFÉ MAM EMIL ANGEL
☐ COACHING – VERÄNDERUNGS-KOMPETENZ

ab Dënschdeg, 10. Januar
 ab Freideg, 13. Januar
 Samstag, 21. Januar
 Donneschdeg, 26. Januar
 Freitag, 27. Januar

FEBRUAR / FÉVRIER

- ☐ GEWICHT & KÖRPERLICHE FITNESS, VORTRAG
☐ GESPRÄCHSRUNDE ZUM ANECKEN
☐ WUNNGEMEINSCHAFT, ENG ALTERNATIVE? DISKUSSIONSRONN
☐ ECH GI SILVER SURFER! INFOVERANSTALTUNG
☐ IPAD SEMINAR
☐ MIERSCHER KULTURHAUS, VERANSTALTUNGEN
☐ PHILOSOPHIE UND ASANAS, YOGA-WORKSHOP
☐ COACHING – VERÄNDERUNGS-KOMPETENZ
☐ CODE DE LA ROUTE, OPFRËSCHUNGSCOURS

Mittwoch, 1. Februar
 Donnerstag, 2. Februar
 Mëttwoch, 8. Februar
 Donneschdeg, 9. Februar
 Samstag, 11. Februar
 ab Samstag, 11. Februar
 Freitag, 17. Februar
 Freitag, 24. Februar
 Dënschdeg, 28. Februar

MÄRZ / MARS

- ☐ BAL MI-CARÈME
☐ RÉFLEXOLOGIE: LE PIED EST LE MIROIR DU CORPS
☐ FESTIVAL DES MIGRATIONS
☐ AUSSTELLUNG IM MUDAM: DARREN ALMOND
☐ GESPRÄCHSRUNDE ZUM ANECKEN
☐ EFFI – CINÉMA ET RENCONTRES

Donnerstag, 2. März
 vendredi, 3 mars
 4 et 5 mars
 Mittwoch, 8. März
 Freitag, 10. März
 30 mars – 1er avril

Name / Nom

Vorname / Prénom

Straße und Hausnummer / Rue et numéro

PLZ und Ort / Code Postal et Localité

E-Mail

Telefon

Begleitperson(en) (Name und Adresse) / Personne(s) de compagnie (Nom et Adresse)

Begleitperson(en) (Name und Adresse) / Personne(s) de compagnie (Nom et Adresse)

☐ Die allgemeinen Bedingungen auf S. 37 habe ich zur Kenntnis genommen. / J'ai pris connaissance des conditions générales à la p. 37

Datum und Unterschrift / Date et signature

Schicken Sie das Anmeldeformular bitte an / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription à:

RBS – Center fir Altersfroen asbl • B.P. 32 • L-5801 Hesperange • Fax 36 02 64 • akademie@rbs.lu

Découvertes et Passions

Kultur a Konscht

Arts et culture

Kreativitéit

Créativité

Fräizäit

Loisirs

Beweeegung

Activité physique

Kontakt an Austausch

Contacts et échanges



***19 Club Seniores sinn iwwert
d'ganz Land verdeelt.***

***Op de folgende Säiten
kritt der en Abléck an hire
Programm an en Avant-goût
vun hiren Aktivitéiten.***

***19 Clubs Seniors sont répartis
à travers tout le pays.***

***Les pages suivantes vous donnent
un aperçu de leurs programmes
et un avant-goût de leurs activités.***



Club Senior „Club Haus beim Kiosk“

Kontaktperson: Mme Marie-Anne MAROLDT

11-15, rue C.M. Spoo – L-3876 Schöffleng

Tel. 26 54 04 92 – Fax 26 54 10 92 – e-mail: beimkiosk@clubhaus.lu

www.50-plus.lu



Ausflüge und Reisen

Découverte du Musée des Beaux Arts de Nancy



Christophe Rodermann sera notre guide pour découvrir ce musée situé sur la place Stanislas, classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco. Après un repas de midi en commun, vous pourrez retourner avec le guide au musée ou profiter tout simplement de votre temps libre pour flâner dans la belle ville de Nancy.

Mercredi, 22 février

Norwegenreise: nur noch wenige Plätze frei!



Eine Woche prall gefüllt mit Besichtigungen und Naturerlebnissen: Lüneburg, Überfahrt von Kiel nach Oslo mit dem Kreuzfahrtschiff Color Line, Oslo, Fjorde, Bergen, Hardangervidda Naturcenters usw..

Melden Sie sich bei uns für weitere Details!

17. – 24. Mai

Rufen Sie uns an für weitere Informationen. Wir schicken Ihnen auf Anfrage gerne unser komplettes Programm zu!

Reise in die Bretagne und Normandie: nur noch wenige Plätze frei!



Entdecken Sie auf dieser Reise Saint Malo, Dinan, Dinard, Mont Saint Michel, Caen, Bayeux, Arromanches, Colleville-sur-Mer, Calvados oder auch noch Lisieux.

Melden Sie sich bei uns für weitere Informationen!

7. – 13. August

Kultur und Besichtigungen

Syndicat des Eaux du Sud

Besichtigen Sie mit uns das SES in Kœrich und gewinnen Sie einen Einblick in die Trinkwasserproduktion.

Mittwoch, 19. April

Besichtigung der Glacis-Kapelle

Erfahren Sie Interessantes aus der hundertjährigen Geschichte dieser Kapelle.

Mittwoch, 5. April

Konzert Quadro Nuevo



Erleben Sie Tangomusik der besonderen Art mit außergewöhnlichen Musikern.

Sonntag, 5. März, 17h00 in der Kayler Kirche

De Renert vom Michel Rodange

Gespillt vom Jean-Paul Maes ënnert der Regie vom Eva Pauli, mat musikaleschem Encadrement vom André Mergenthaler, am Beetebuerger Schlass.

Sonndeg, 26. Mäerz

Geführte Besichtigung im MNHA: Zeitgenössische Kunst

Werke von Magritte, Cézanne, Su-Mei Tse, Bechameil, Caulfield usw. werden bei dieser Führung gezeigt und erklärt.

Mittwoch, 15. März

Liebe Dein Leben: Buchvirstellung mat uschlëssender Diskussionsronn



De Laurent Kalmes krut mat 21 Joer d'Diagnose Multiple Sklerose gestallt a fir hien ass eng Welt zesummegebrach. Haut, 7 Joer méi spéit, ass säi Liewensmotto: „Ech maachen all Dag zu deem Beschten aus mengem Liewen“. Bei der Liesung aus sengem Buch „Liebe dein Leben“ erzielt hien seng Geschicht a wéi et him gelongen ass, aus dem déifste Lach eraus ze kommen an erëm vill Liewensfreed ze fannen.

Freideg, 20. Januar

Die Hauptstadt im Retrobus entdecken

Ein Bus wie in der guten alten Zeit lässt nicht nur Erinnerungen an früher aufleben. Es ist auch eine gesellige Art, um die Stadt mit einem Reiseleiter kennenzulernen.

Mittwoch, 8. März

Sportliche Aktivitäten

Fitnessstraining

Bei unserem Fitnessstraining wird komplett auf Maschinen verzichtet. Diese werden durch das Zusammenspiel zwischen eigenen Körper und unterschiedlichen Hilfsmitteln, wie Bänder oder Bälle, ersetzt. Unter professioneller Aufsicht können Sie hier ihren Körper stärken und die erlernten Übungen zu Hause nachmachen.

Nous avons réservé la salle des sports de Lorentzweiler à votre attention. Vous pourrez y entraîner votre corps sous la surveillance d'un coach professionnel.

Wann/Quand? Ab 9. Januar, montags von 15h00-16h00 (außer Schulferien)

Wo/Øù? Sporthalle der Spielschule, Lorentzweiler

Wer/Øui? Nowicki Wieslaw, Personal Trainer

Preis/Prix? 50 € / Trimester

TRX «entraînement par suspension de poids de corps»

Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est une nouvelle méthode d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Indépendamment de votre niveau, vous obtiendrez des résultats rapides et une évolution constante sans risque de blessure. Le tout en respectant votre rythme personnel! TRX est un fantastique moyen de fortifier son corps et d'affiner sa taille en un rien de temps. 20 à 30mn d'exercice suffisent pour booster son métabolisme et dépenser intensivement des calories, car tous les muscles profonds travaillent en permanence!

TRX ist ein neuer Trend im Sport. Den eigenen Körper nutzen um innere Muskeln zu stärken und aufzubauen, oder um Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen.

Wann/Quand? Ab 12. Januar, donnerstags von 10h00-11h00 (außer Schulferien)

Wo/Øù? Neue Sporthalle Lintgen

Wer/Øui? Clément Goncalves

Preis/Prix? 60 € / Trimester

Für jede unserer Aktivitäten müssen Sie sich telefonisch anmelden!

Kurse

Stricken ist in!

Es ist wieder modern zu stricken. Man kann dabei herrlich entspannen, plaudern und gleichzeitig etwas Schönes und Nützliches mit seinen Händen unternehmen. In diesem Kurs kann man sich austauschen, neue Wolle und Muster ausprobieren. Strickeisen und Wolle bitte mitbringen!

Wann/Quand? Ab 9. Januar, montags von 14h30-16h30 (außer Schulferien)

Wo/Øù? Saal „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler

Wer/Øui? Maria-Theresia Egger

Preis/Prix? 40 € / Trimester

Es wird wieder genäht!

Sie interessieren sich fürs Nähen und haben Lust, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, in unseren Nähkursen ist jeder willkommen. Nähen ist leicht zu erlernen und macht vor allem Spaß. Ein selbst genähtes Kleidungsstück ist ein Unikat, das genau auf Ihren Körper zugeschnitten ist. Sie sind interessiert? Dann schnell anmelden!

Wir bieten diesmal 2 Kurse pro Woche an: am Montag und am Mittwoch, in 2 verschiedenen Sälen. Die maximale Teilnehmerzahl für diesen Kurs liegt bei 8 Personen.

Wann/Quand? Ab 9. Januar, montags von 14h00-16h00 und ab 11. Januar, mittwochs von 14h00-16h00 (außer Schulferien)

Wo/Øù? Montags: Amiperas Saal in Mersch

Mittwochs: Vereinsbau Rollingen/Mersch

Wer/Øui? Fabienne Streng

Preis/Prix? 65 € / Trimester

Ausflüge

Kaempff-Kohler vous invite à la découverte des coulisses ...

Venez découvrir la société Kaempff-Kohler et ses créations. Nous serons guidés à travers le site de production, le restaurant, le bar et la boutique tout en découvrant la philosophie, les priorités et, bien entendu, le savoir-faire de cette entreprise. La visite des lieux sera suivie d'un repas organisé à votre attention par Kaempff-Kohler dans son restaurant.

Wann/Quand?

Donnerstag, 19. Januar

Wer/Øui? Thierry Vanderavero

Abfahrt/Départ?

Sera communiqué à l'inscription

Four Hein – une entreprise luxembourgeoise qui rayonne en Europe

HEIN est resté une entreprise familiale depuis sa fondation en 1882. Elle développe et construit dans son usine située au Luxembourg une multitude de modèles de fours, adaptés aussi bien aux besoins des petites boulangeries artisanales qu'aux grandes boulangeries. Attentive au développement des habitudes des consommateurs de pain, l'entreprise est en perpétuelle évolution. À travers l'innovation dans le domaine de l'automatisation des fours à pain, elle a réussi à se hisser au niveau de leader sur le marché Européen.

Wann/Quand? Donnestag, 16 février

Wer/Øui? Thierry Vanderavero

Abfahrt/Départ? Bissen

Oper in Lüttich: L'opéra à Liège

Im Hinblick auf die kommende Saison haben wir wieder Karten für die Sonntagsvorstellungen in der Oper in Lüttich vorbestellt. Wir besitzen für jede Vorstellung genau 15 Karten mit guten Sitzplätzen! Versäumen Sie also nicht sich rechtzeitig anzumelden!

Wollen Sie nähere Information zu einer der Opern? Rufen Sie uns einfach an und fragen Sie nach Josy.

Comme tous les ans, nous avons réservé d'excellentes places à l'Opéra de Liège afin d'assister à de magnifiques spectacles.

Dieses Jahr stehen folgende Opern auf dem Spielplan:

La Damnation de Faust (Hector Berlioz)	05/02/17
Jerusalem (Giuseppe Verdi)	19/03/17
Dido and Eneas (Henry Purcell)	14/05/17
Otello (Giuseppe Verdi)	25/06/17
Der Preis pro Oper liegt bei 85 € (1. Kategorie und Transport)	

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem Winterprogramm. Um unsere gesamte Broschüre zu erhalten, melden Sie sich bei uns!

Club Senior „Kehlen“

Kontaktperson: Mme Annick STIERNON
2, rue de Keispelt – L-8282 Kehlen
Tel. 26 10 36 60 – Fax 26 10 36 60
e-mail: kehlen@clubsenior.lu



Visites

Exposition «Pont Adolphe», Musée Dräi Eechelen



A l'aide de plans et de documents originaux inédits, de photos historiques et d'une animation multimédia impressionnante sur 14 m de longueur, l'exposition retrace et met en valeur l'histoire du Pont Adolphe. Le visiteur pourra découvrir, entre autres, les projets précurseurs de l'œuvre, certains détails de sa construction complexe et moderne, son impact sur le développement urbain, ainsi que l'émergence des nouveaux moyens de transport, à l'exemple de l'automobile, du train à vapeur et du tram.

Mercredi, 18 janvier, CS Kehlen

«Buddha», Völklinger Hütte



Le patrimoine Culturel Mondial «Völklinger Hütte» présente l'exposition «Buddha» qui réunit quelque 220 pièces d'exposition de haute qualité retraçant deux mille ans d'histoire. Elle fait revivre l'univers et la philosophie de Bouddha en mettant en valeur certains chefs-d'œuvre provenant de l'ancienne région de Gandara. L'exposition «Buddha» offre l'opportunité exclusive de contempler toute une série de pièces encore inconnues du grand public jusqu'à ce jour. Ces trésors sont mis à disposition par certains des plus grands collectionneurs du monde.

Mardi, 14 février, CS Kehlen

Musée de la Guerre, Bastogne



Le «Bastogne War Museum» aborde la thématique de la Seconde Guerre mondiale. Situé au cœur d'un bâtiment flamboyant neuf à l'architecture audacieuse, il est implanté sur l'ancien site du «Bastogne Historical Center». La scénographie originale de ce centre de mémoire est des plus modernes. Le nouveau parcours muséal est émaillé de «scénovisions», véritables mises en scène inédites, multisensorielles et en trois dimensions. Elles nous permettront une immersion totale dans l'histoire.

Mardi, 28 février, CS Kehlen

Exposition Pop ART au Palais Arlon

Andy Warhol, Roy Lichtenstein et bien d'autres ... Une exposition exceptionnelle autour des artistes américains les plus célèbres, inventeurs du Pop Art.

Jeudi, 26 janvier, CS Kehlen

Créativité

Ateliers de travaux manuels et apprentissage de techniques

**Les 1er et 3ème mercredis
du mois à 14h00, CS Kehlen**

Chocolate House



Au cœur de la vieille ville, vis-à-vis du Palais Grand-Ducal, nous aurons l'occasion de participer à un atelier créatif sur

le thème du chocolat: fabrication de pralines, création d'un «chocospoon», sans oublier la dégustation d'un délicieux morceau de gâteau.

Mercredi, 8 février, CS Kehlen

Interculturel

Marches interculturelles

Mondorf-les-Bains

Sentier des Songes

Vallée de Rabais

Cuisine du monde

Cours de luxembourgeois

**Les vendredis de 9h30 – 11h00
CS Kehlen**

Santé et mouvement

Gymnastique douce

Qigong

Aquagym

NOUVEAU !!!

Cours de Yoga

**Tous les mardis à la salle
polyvalente de Keispelt
avec Madame Perla Ghidale**

Cours de danse de Salon

**Tous les lundis à la salle
polyvalente de Keispelt
avec Madame Peggy Octave**

Cours de Taiji

**Tous les jeudis à la salle
polyvalente de Keispelt
avec Monsieur Christian Colombo**

SPORT

Regelmäßige Angebote

Walking



Treffpunkt: Mittwochs, 14h00,
„Centre A Bosselesch“

Kegeln mit Claude BENTZ

Treffpunkt: Jeden zweiten
Donnerstag um 14h30
Ort: nach Vereinbarung

Pilates & Stretching mit Christelle MAUER

Dienstags, 9h30 – 10h30

Soft Aerobic mit Maggy KOENIG

Mittwochs, 10h15 – 11h15

Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining mit Anne MOLITOR

Mittwochs, 9h00 – 10h00

Tanz im Sitzen mit Myriam COURTOIS

Dienstags, 10h45 – 11h45

Yoga mit Mona KRAJL

Dienstags, 18h15 – 19h15
Donnerstags, 9h30 – 10h30

Qi Gong mit Monika EVRARD

Mittwochs, 18h00 – 19h00

Turnen mit Myriam COURTOIS



Jeden Freitagmorgen turnen wir zusammen. Mit leichten Übungen findet Ihr Körper zu mehr Beweglichkeit zurück.

Bei schönem Wetter turnen wir im Park Molter. Wir würden uns sehr über Ihre Teilnahme freuen.

Freitags, 10h00 – 11h00

Karten spielen

Freitags, 14h30 – 17h00

Bingo mit Myriam COURTOIS

Verbringen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit uns im Centre „A Bosselesch“, und spielen Sie Bingo mit uns.

Wann: 12.1., 26.1., 2.2., 16.2., 2.3.,
16.3., 30.3., 13.4., 27.4.,
14h00 – 17h00

KREATIV

Kreativtreff

Gemeinsam gestalten wir Karten zu verschiedenen Anlässen und basteln weitere dekorative Artikel.

Jeden Montag treffen wir uns von
14h00 – 16h00 um Herzkissen zu
nähen, ob quadratische oder in
Herzform

SPRACHEN

Englisch mit Jean-Paul MOLITOR

Mittwochs, 14h30 – 16h00

Spanisch mit Magdalena FEY

Mittwochs, 11h00 – 12h00

AUSFLÜGE AUSBLICK

Ausflug zur Ausstellung „Buddha“ in der Völklinger Hütte und Saarbrücken

Bei einer geführten Besichtigung erhalten wir Informationen zur faszinierenden Welt von „Buddha“. Die Ausstellung im Weltkulturerbe Völklinger Hütte versammelt Werke aus Indien, Thailand, Kambodscha, Burma, Indonesien, China, Japan und vom „Dach der Welt“, aus den Himalaja-Ländern Nepal und Tibet. Die meisten der ausgestellten Werke wurden von privaten Sammlern für diese einzigartige Ausstellung zur Verfügung gestellt.

Im Anschluss fahren wir weiter nach Saarbrücken, wo Ihnen der Nachmittag zur freien Verfügung steht. Bummeln Sie gemütlich durch die Geschäfte oder besuchen Sie das schöne Museum des Saarlandes.

ABBA GOLD im Conservatoire de Luxembourg

Am 12. Januar wippen unsere Beine wieder im Rhythmus mit den besten Hits von ABBA. Seien Sie ganz herzlich willkommen, eine wunderbare Atmosphäre ist Ihnen gewiss.

Donnerstag, 12. Januar

ANDRE RIEU in der Arena in Trier

Bei Walzerklängen schwebeln wir am 8. Februar bei André Rieu und seinem Ensemble in der Trier-Arena. Unsere Plätze liegen direkt gegenüber von der Bühne. Ein freier Blick auf das festlich gekleidete Orchester ist somit garantiert.

Mittwoch, 8. Februar

Workshop: Malen in Acryl mit Maggy SCHLESSER

Unter der Anleitung von Maggy Schlessers können Sie zu drei verschiedenen Terminen an einem Workshop in Acrylmalerei teilnehmen.

Folgende Termine
stehen Ihnen zur Auswahl:
20. Januar, 17. Februar oder 17. März

Mittagstisch, Kaffeestube,
Gesichtspflege, Fußpflege

Club „Atertdall“

Kontaktpersonen: Mme Chantal BACK

Château de Colpach – 1, rue d'Ell – L-8527 Colpach-Bas

Tel. 27 55 33 70 – Fax 27 55 33 71

e-mail: club-atertdall@croix-rouge.lu



Club Atertdall
zesummen erliewen

Sport und Bewegung

Stretching⁺



Unsere Aktivität findet im gut ausgestatteten Gymnastikraum des Genesungszentrums in Colpach statt. Die Kombination aus Muskelaufbautraining, präventiver Gymnastik und Stretchingübungen empfiehlt sich ganz besonders zur Verbesserung der Körperhaltung und Förderung der Beweglichkeit, bei gleichzeitiger Muskelentspannung. Unter der kompetenten Leitung unserer Fitnesstrainerin, bieten wir Ihnen die Möglichkeit ein erhöhtes Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln.

Dienstags, 16h00 – 17h00

Gesundheit und Wohlbefinden

Entspannung

Ob zum Abbau oder zur Vorbeugung von Stresssymptomen, das „Sich Entspannen Können“ genießt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert! In unseren Kursen erlernen Sie Atem- und Dehnungsübungen, die Ihnen dazu verhelfen, innere Ruhe und einen besseren Umgang mit Sorgen, Stimmung und dem eigenem Körper zu erlangen. Unsere Entspannungsmethoden sind alters- und geschlechtsunabhängig.

Sportmatte, kleines Kissen, Decke und bequeme Kleidung bitte nicht vergessen!

Neu: Privatkurse und individuelle Beratung nach Absprache.

Mittwochs, 15h30 – 16h30

Culinaire

Voyage des saveurs

En collaboration avec le service Migrants et Réfugiés de la Croix-Rouge Luxembourgeoise à Rédange, nous vous invitons à partir à la découverte des saveurs gastronomiques du monde. Deux pays/cultures seront mis à l'honneur. Des cuisiniers amateurs, souhaitant partager un peu de leur culture, nous montreront comment préparer diverses spécialités. Chaque participant est invité, s'il le souhaite, à mettre la main à la pâte pour la préparation de ce repas. Le but de ce rendez-vous est de favoriser les rencontres et les échanges interculturels par le biais d'un repas en commun.

Au menu du jour: découverte des saveurs nouvelles, partage de cultures et convivialité!

Mardi, 28 février, 18h30 – 22h00

Visites Guidées

HIS – Zesumme weidergoen

Geführte Besichtigung des Interkommunalen Spitals in Steinfort

Das interkommunale Spital besteht aus drei unterschiedlichen Abteilungen: eine Tagesstätte, ein Pflegeheim und ein Rehabilitationszentrum mit Tagesklinik. Nach einem Willkommenstrunk erhalten Sie einen Einblick in die jeweils angebotenen Dienstleistungen. Anschließend findet eine geführte Besichtigung des Rehabilitationszentrums sowie der Tagesklinik statt.

Gegen Mittag wird ein gemeinsames Mittagessen serviert, welches freundlicherweise vom Spital offeriert wird.

Einschreibung bis spätestens 4. Januar!

Donnerstag, 12. Januar

Nouvelles technologies

Curso de Informática

Descubra a informática e a internet graças a um curso administrado por um formador reconhecido oficialmente pelo Ministério de Educação Nacional.

Os cursos começarão no mês de Janeiro evão até o mês de Março de 2017, terão lugar todas as quartas-feiras, das 19hs às 21hs, em Elvange. Em 20 horas, terão a oportunidade de aprender a conhecer os materiais de informática, utilizar Word e Excel, navegar com toda a segurança na internet, enviar correio eletrônico, etc. A informática não terá mais nenhum segredo para si.

Kreativität

Zeichenkurs



Hegten Sie schon immer den Wunsch, das Zeichnen zu erlernen? In diesem Kurs erhalten Sie einige Grundlagen, auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können.

Bei Fragen oder Neugier dürfen Sie gerne unverbindlich vorbeischaun und reinschnuppern. Wie freuen uns auf Ihren Besuch!

Montags, 9h00 – 11h00

Nähere Informationen erhalten Sie über Telefon 27 55 – 33 70

Gerne lassen wir Ihnen unser gesamtes Programmheft zukommen!

Toutes les informations nécessaires au numéro de téléphone 27 55 – 33 70

N'hésitez pas à demander notre brochure!

Besichtigungen

Buddha-Ausstellung

Die Ausstellung im Weltkulturerbe Völklinger Hütte versammelt 232 Werke aus Indien, Thailand, Kambodscha, Burma, Indonesien, China, Japan und vom „Dach der Welt“, aus den Himalaja-Ländern Nepal und Tibet, und erlaubt einen umfassenden und tiefen Einblick in die großartige religiöse Kunst der buddhistischen Welt.

Freitag, 10. Februar

**Wir nehmen uns Zeit!
Sie sind herzlich
willkommen!**

Kultur

Mam Bus an d'Philharmonie

Gemeinsam einen schönen Abend in der Philharmonie verbringen. Unser Club organisiert Ihren Eintritt, sowie den Hin- und Rücktransport.

Neijoersconcert

Mittwoch, 11. Januar

Ouschterconcert

Samstag, 1. April

Kino mat Genoss

Bereits in der 3. Saison starten wir in unsere 2. Halbzeit im Rümelingen Kino „Kursaal“ mit unseren ausgewählten Filmen und kleinen Köstlichkeiten.

Les Misérables

Sonntag, 8. Januar, 10h00

Ruth & Alex

Montag, 6. Februar, 18h00

Das Beste kommt zum Schluss

Montag, 6. März

Music Show Scotland

Kommen Sie mit zu einer der größten Show-Produktionen mit Schottischer Musik und Tanz, die jemals durch Europas Hallen getourt ist – in eine magische Welt mit eindringlicher Musik aus den schottischen Highlands, irischen Tänzen und beeindruckender Kulisse.

Samstag, 21. Januar

SCHMIT HAPPENS 2017

Wer kennt ihn nicht: Marc Schmit, alias Hoppen Théid! Bereits im fünften Jahr begeistert der Meister des tiefgründigen Humors sein Publikum in Mamer. Kommen Sie mit, wenn Sie wissen wollen, was er zur Welt und zur Politik zu sagen hat.

Donnerstag, 5. Mai

**Fragen Sie uns nach unserem
aktuellen Programmheft:**

Tel.: 56 40 40-1

www.50-plus.lu/Rumelange

Kurse

Winterfit mit grünen Smoothies

In diesem Workshop erfahren Sie nicht nur alles über grüne Smoothies, sondern viel mehr über gesunde Ernährung: es stärkt Ihr Immunsystem, unterstützt Sie beim Entgiften und bringt Ihre Leistungsfähigkeit auf ein neues Level.

Samstag, 28. Januar, 9h30 – 12h00

Mandala-Steine malen



Mme Nathalie Krawzyk führt sie in diesem Jahr in die Kunst der Mandala-Steine ein. An sechs Abenden können Sie gemeinsam mit ihr Ihre künstlerische Seite entdecken und entwickeln.

**immer mittwochs,
ab dem 1. Februar, 19h00 – 20h30**

PC-Kurse

Basiskurs

**Dauer: 5 Wochen, jeweils montags
und mittwochs, 10h00 – 12h00**

Ort: Internetstuf Kayl

Beginn: 16. Januar

Kurs: Fotobuch erstellen

**Dauer: 2 Wochen, jeweils montags
und mittwochs, 10h00 – 12h00**

Ort: Internetstuf Kayl

Beginn: 6. März

Sportliche Aktivitäten

**Mit den besten Vorsätzen in
das neue Jahr 2017!**

Wir unterstützen sie gerne!

Yoga:

**ab sofort immer freitags
im Clubhaus:**

Kurs 1: 17h00 – 18h00

Kurs 2: 18h15 – 19h15

Zumba® Gold:

**immer montags,
von 19h00 – 20h00 in der
Schungfabrik in Tétange**

Zumba® Fitness:

**immer mittwochs,
von 19h00 – 20h00 in der Ecole
J.-P. Bausch in Rumelange**

Pilates

**Dienstags, 9h00 – 10h00
und donnerstags, 18h00 – 19h00
(Tétange)**

Soft-Indoor-Cycling

**Montags:
von 9h30 – 10h30
und 17h30 – 18h30**

**Mittwochs:
Kurs 1: 17h30 – 18h30
Kurs 2: 18h30 – 19h30**

**Donnerstags:
von 9h30 – 10h30**

Rückenschule

Freitags, 8h30 – 9h30

Tai chi

Freitags, 9h30 – 10h30

Club Senior „Club Haus am Becheler“

Kontaktpersonen: Mme Chantal HEIN-ZIMMER (Becheler/Schauwebuerg),
Mme Birgid KOGLIN (Brill)
15a, am Becheler – L-7213 Bäreldeng
Tel. 33 40 10-1 – Fax 33 40 10-29
e-mail: sec.becheler@50-plus.lu – www.50-plus.lu



Bienvenue aux trois clubs!

Am Becheler – Béreldange

An der Schauwebuerg – Bertrange

Am Brill – Capellen

Cabaretshowend mat de Makadammen

Donneschdeg, 2. Februar

Weltkulturerbe Cilento – Wandern zwischen Bergen und Meer

Südöstlich der berühmten Amalfiküste erstreckt sich das wenig bekannte, ursprüngliche Cilento. Das Gebiet verfügt über eine kulturelle Sehenswürdigkeit ersten Ranges – das Paestum, die mächtige Ruinenstadt mit gut erhaltenen Tempeln aus der griechischen Blütezeit. Das Hinterland ist gebirgig, abgelegen und bietet reizvolle Wandermöglichkeiten durch verwinkelte Gassen idyllischer Dörfer, einsame Buchten und knorrige Olivenhaine. Die feinsandigen Strände der Küste und das türkisblaue Meer werden Sie ebenso begeistern. Liebhaber versteckter und ursprünglicher Regionen werden hier voll und ganz auf ihre Kosten kommen!

21. – 28. Mai

Travemünde und Umgebung

Urlaub in Travemünde, an der herrlichen Ostsee gelegen, stellt an und für sich ein Erlebnis der besonderen Art dar. Das umliegende Gebiet bietet jedoch weitere, unzählige Entdeckungsmöglichkeiten. Wir laden Sie ein, einige der schönsten Ausflugsziele der Region gemeinsam mit uns zu erkunden. Auf dem Programm stehen u.a. die Hansestädte Hamburg und Lübeck.

23. – 30. April

Wir entspannen uns

mit Désirée Braun (diplomierte Psychologin und zertifizierte Entspannungspädagogin/Entspannungstrainerin).

Gönne Dir eine kleine Auszeit. Progressive Muskelrelaxation, Entspannungsübungen. Bei der progressiven Muskelrelaxation handelt es sich um eine mehrfach erprobte Methode, die sich u.a. bei chronischen Schmerzen, Schlafstörungen und Stressabbau wirksam bewährt hat. Sie fördert die Steigerung der inneren Ruhe und trägt zur Gelassenheit bei.

Sitzgymnastik

Sitzgymnastik hilft uns, dem Alltag mit Freude und neuer Kraft zu begegnen. Sie ist ein sanfter Weg die Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

Phantasie Reisen sind eine Entspannung für Körper und Seele. Sie helfen, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Dienstags vormittags

La réflexologie: Réflexologie plantaire et réflexologie du dos avec Véronique Rebitzer (F) et Sara Stocco (L)

Mercredis (en français)

Samschdes (op Lëtzebuergesch)

Sophrologie avec Dominique Sander-Emram

**Optimisez votre équilibre physique
et psychologique**

les jeudis matin

Tai Ji Quan avec Yu Mei Ping

**Cours débutants,
intermédiaires et avancés**

les mercredis après-midi

Cours de Tai Chi et Gymnastique Chinoise avec Ping Lan Yao

Tai Chi pour débutants

les mercredis matin

Gymnastique chinoise

les mercredis matin

Pilates Körpertraining

Cours débutants et avancés

les vendredis matin

Line Dance

Donneschdes moies

Nordic Walking avec Nathalie Grozinger

Méindes moies

Cours de langue espagnole mit Anne Kieffer

Montags vormittags

Cours de langue italienne avec Francesca Vanacore les jeudis matin

English Expression with Enjoyment and Ease with Sultana Raza

les mercredis après-midi

Les saisons russes: Cours de littérature avec Elena Titova

«Un thé autour du samovar»

Conversation en langue russe: niveau B1.1.

les jeudis matin

Cours de bridge, sport de l'esprit avec Danielle Streiff

Cours débutants

les mercredis après-midi

Cours avancés

les jeudis après-midi

**La brochure d'activités,
commune à nos 3 clubs,
est à votre disposition
dans nos clubs. Nous vous
l'envoyons volontiers à
domicile sur demande!**

**Club Haus am Becheler
Béreldange Tel. 33 40 10-1**

**Club Haus an der
Schauwebuerg
Bertrange Tel. 26 31 22 50**

**Club Haus am Brill
Capellen Tel. 30 00 01**

Kultur

Benediktinerabtei Clervaux



Am Häerz vun de Lëtzebuurger Arden-
nen ass d'Benediktinerabtei zu Clief en
historeschen a kulturelle Bijou. Am 15.
Jorhonnert gouf dat deemolegt Schlöss
an eng romanesch Kierch ëmgebaut a
spéider an d'Benediktinerklouschter St.
Mauritius a St. Maurus ëmgewandelt.
Eise Besuch an dësem beandrockende
Gebai fänkt mat de Melodië vun enger
gregorianescher Mass un (10h30 –
12h50). Duerno iesse mer am Klouschter
a maachen eng Visite. Als Ofschlöss kë-
ne mer déi schéi Vue iwwer d'Eisleker
Koppe genéissen.

*Située au coeur des Ardennes luxem-
bourgeoises, l'abbaye bénédictine de
Clervaux représente une des plus belles
richesses historico-culturelles du pays.
Au 15ème siècle elle fut transformée en
église romaine et plus tard en l'abbaye
bénédictine de Saint Mauritius et Saint
Maurus. Notre visite commence par les
mélodies des chants grégoriens pendant
la messe (10h30 – 12h50). Après le repas
de midi dans l'abbaye même, nous dé-
couvrirons toute la beauté des paysages
locaux. Le retour au club est prévu vers
16 heures.*

Sonndeg, 15. Januar,
9h00 am Club EIST HEEM

Buddha: Völklinger Hütte und Saarlouis



Die Ausstellung „Buddha“ umfasst Wer-
ke aus großen Teilen Asiens. 232 Meis-
terwerke geben einen umfassenden und
tiefen Einblick in die Welt des Buddhis-
mus. Nach der geführten Besichtigung im
Weltkulturerbe legen wir los in Richtung
Hofgut „Linslerhof“, wo ein Mittagessen
„à la carte“ vorgesehen ist.

Der Nachmittag lässt dann Zeit zum
Bummeln und Verweilen in der ehema-
ligen Festungsstadt Saarlouis.

*La visite de cette magnifique exposition,
composée de 232 oeuvres d'art, vous
permettra de découvrir le monde du
bouddhisme à travers le temps ainsi que
d'autres cultures asiatiques. Le repas de
midi sera servi au «Hofgut Linslerhof».
Nous clôturerons la journée dans l'an-
cienne ville fortifiée de Saarlouis.*

Freideg, 27. Januar,
9h00 ab Gare Bierchem

**Fir all Aktivitéit w.e.g
umellen!**

**Umellen / Inscriptiounen:
36 55 73**

**Oder / ou:
eistheem@clubsenior.lu**

**Informatiounen:
www.eistheem.lu**

Gesondheet

Kochen nach den basischen Regeln

Das A und O der Gesundheit ist ein aus-
geglichener Säure-Basen-Haushalt. Die
heutige Ernährung ist jedoch sehr oft
geprägt von einem viel zu hohen Anteil
an säurebildenden Lebensmitteln und
Getränken. Mit einer basischen Ernäh-
rung werden die Mineralstoff-depots des
Körpers auf natürliche Weise aufgefüllt.
Gleichzeitig werden die säurebildenden
Lebensmittel vollständig gemieden.

In unserem Kochkurs werden wir, un-
ter Anleitung von Frau Remy-Zeberger,
gemeinsam schmackhafte und kreative
Gerichte aus basischen Zutaten zube-
reiten. Sie erhalten anschließend eine
Mappe mit Rezeptvorschlägen und wer-
den ausführlich zum Thema Ernährung
informiert.

Freideg, 20. Januar,
10h00 am Club EIST HEEM

Virtrag

ALAN-Maladies rares asbl.

Der 1998 gegründete Verband „ALAN –
seltene Erkrankungen Luxemburg“ un-
terstützte ursprünglich an Muskelschwund
erkrankte Menschen und ihre Familien.
Seit 2005 engagiert er sich außerdem für
Menschen mit seltenen Erkrankun-
gen. Das Hauptziel liegt in der Verbesserung
der Lebensqualität für die Betroffenen.

Die ALAN asbl stellt während des Vortra-
ges ihre Arbeit vor, die konkret in der Be-
ratung und Vermittlung von Hilfen liegt.

*Fondée en 1998, l'Asbl «ALAN – Mala-
dies Rares Luxembourg» est reconnue
d'utilité publique depuis janvier 2000.
Elle a comme principal objectif l'améli-
oration de la qualité de vie de personnes
atteintes de maladies rares.*

Donneschdeg, 19. Januar,
14h30 am Club EIST HEEM

Club Senior „Muselheem“

Kontaktperson: M. Gereon ZEIMET
12, rue St Martin – L-6635 Wasserbillig
Tel. 74 87 21 23 – Fax 74 91 20
e-mail: club.senior@muselheem.lu



Entspannung

Meditation

Den Weg zum inneren Frieden finden

In einer Gruppe mit Gleichgesinnten, bieten wir ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zur Ruhe zu kommen und für einen Moment aus dem Alltag herauszutreten. Die Meditation ebnet den Weg zur Selbstverwirklichung und lässt Sie Ihre innere Stimme wieder hören.

Trouver le chemin vers la paix intérieure

Lors d'une séance de méditation de groupe, nous vous proposons de retrouver un peu de calme et de vous échapper pour un instant de votre quotidien. La méditation contribue à la réalisation de soi et au bien-être de tout un chacun.

Mittwoch, 15. Februar

Koyoga

Die sanfte Stärkung für Körper, Geist und Seele

Yoga ist ein Weg des Herzens und trägt zur Wiederherstellung der heilsamen Verbindung von Körper, Geist und Seele bei. Leichte Drehübungen, vorwärts- und rückwärtsbeugende Haltungen, sowie Gleichgewichtsübungen entwickeln auf natürliche Weise Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewichtssinn.

Un doux renforcement du corps, de l'esprit et de l'âme

Le yoga est une philosophie ancienne propice au développement de la personnalité. Elle repose principalement sur une méthode de détente et de relaxation. Sa pratique contribue au renforcement de la santé, au bien-être, à la sérénité et à l'épanouissement personnel.

Dienstags, 18h00 und 19h45
Donnerstags, 9h00

Kreativ

Maltreff



Wecken Sie den Künstler in sich. Ob als Anfänger oder Fortgeschrittener, in unserer Gruppe sind Sie herzlich willkommen! In gemütlicher Runde bieten wir Ihnen den passenden Rahmen zur Entfaltung Ihrer Kreativität! Bitte bringen Sie Ihre eigenen Malmaterialien mit. Der Maltreff findet 14-tägig statt.

Montag, 9. Januar

Handarbeiten, Stricken, Häkeln



In angenehmer Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, bieten wir ihnen jeden Freitagnachmittag die Gelegenheit, ihre Fertigkeiten weiter zu entwickeln und neue Strick- und Häkeltechniken zu entdecken. Wer nicht gerne strickt, darf sich bei geselligem Austausch gerne anders kreativ betätigen!

Tous les vendredis après-midi nous vous offrons l'opportunité de vous retrouver autour d'une tasse de café et d'une agréable conversation pour la réalisation de petits travaux manuels (tricotage, crochet et autres activités créatives).

Geselliges

Poterdësch

Gesellige Zusammenkunft, nette Unterhaltungen bei Kaffee und Kuchen und alte Bekannte treffen. So kann der neue „Poterdësch“ im Muselheem aussehen! An drei Nachmittagen stehen Ihnen unsere Räumlichkeiten zur Verfügung. Ob allein oder zu zweit – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Se réunir autour d'une bonne tasse de café, d'un délicieux morceau de gâteau et d'agréables conversations entre anciens et nouveaux membres. Tel est la devise de nos trois après-midis «Poterdësch».

Freitag, 6. Januar

Reisevorschau

Spiekeroog: Eine Insel im Wattenmeer



Sonntag, 25. Juni – Sonntag, 2. Juli

Weitere Informationen
und die aktuelle Broschüre
erhalten Sie bei uns im Büro
oder unter der Tel.: 74 87 21 23

Ausflüge / Excursions

Therme Bad Bertrich



Freuen Sie sich auf ein Wellness-Erlebnis der Extra-Klasse, mit viel Platz für wohltuende Entspannung und ausgiebiges Badevergnügen im heilenden Thermalwasser. Die abwechslungsreichen Wasserflächen, innen wie außen, und die großzügige Saunalandschaft sowie die Vielfalt der Wellness-Behandlungen lassen keine Wünsche offen.

Donnerstag, 2. Februar

Wintertag in Schalkenmehren

Wir verbringen einen entspannten Wintertag in Schalkenmehren, atmen die frische Luft der Vulkaneifel während eines Spaziergangs um das Schalkenmehrener Maar. Ein gutes Mittagessen (à la carte) in einer gemütlich warmen Stube darf anschließend natürlich nicht fehlen.

Freitag, 20. Januar

Fordern Sie unser ausführliches Programmheft kostenlos telefonisch an oder schauen Sie es sich direkt an unter:

www.nordstad-clubsenior.lu

Buddha-Ausstellung

Die Ausstellung „Buddha“ im Weltkulturerbe Völklinger Hütte versammelt Werke aus Indien, Thailand, Kambodscha, Burma, Indonesien, China, Japan und vom „Dach der Welt“, aus den Himalaja-Ländern Nepal und Tibet. Die 232 Meisterwerke aus Privatsammlungen, die zu einem großen Teil erstmals öffentlich gezeigt werden, erlauben einen umfassenden und tiefen Einblick in die großartige religiöse Kunst der buddhistischen Welt.

Dienstag, 31. Januar

Mit dem TGV nach Straßburg



Seit dem 3. Juli 2016 besteht diese neue TGV-Strecke, die weiter über Lyon bis nach Marseille und Montpellier geht. Wir testen diese Verbindung und verbringen einen flotten Frühlingstag in der elsässischen Landeshauptstadt Straßburg.

Samstag, 25. März

Baumwipfelpfad-Saarschleife



In bis zu 23 Metern Höhe über dem Waldboden in unberührter Natur spazieren gehen und einzigartige Perspektiven erleben – das ermöglicht Ihnen der Baumwipfelpfad Saarschleife. 1.250 Meter schlängelt sich der barrierefreie Baumwipfelpfad durch Buchen, Eichen und Douglasien in Richtung Saarschleife.

Dienstag, 14. März

Lifelong learning

Mindful eating

Le cours complet s'étend sur 6 semaines avec une séance hebdomadaire de 90 minutes. Chaque séance aborde un aspect différent de l'alimentation. Les séances sont surtout basées sur la pratique du «mindful eating» avec quelques explications théoriques. Il est important de suivre toutes les séances l'une après l'autre. Un temps important est accordé au partage d'expériences.

Les mardis à p. du 10 janvier (6 unités)

Genusswerk Eifel: Körperlich

Landfrau Uschi Wagner und befreundete Köche/innen bereiten mit Ihnen Eifeler Gerichte und andere kulinarische Köstlichkeiten zu. Bis zu 15 Kochbegeisterte lernen von der kreativen Land-Gastgeberin das Grundwissen für hochwertige, regionale Frischeküche. Uschi Wagner faszinierte mit ihren Kochkünsten sowohl Zuschauer als auch Mitbewerber bei der beliebten SWR-Fernsehserie „Lecker aufs Land“. Sie stellt mit ihren Kochwerk-Teilnehmer saisonale Menüs aus natürlichen Zutaten zusammen, die in einem köstlichen Genießer-Essen mit erlesenen Weinen münden.

Mittwoch, 22. Februar

Russisch für Anfänger

Sie lernen, wie Sie sich auf Russisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln unterhalten.

Donnerstags, ab 12. Januar (12 Einheiten)

Sport

Gleichgewichtstraining

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist wichtig und lebenslang trainierbar. Den Körper in Balance zu halten und diese Körperverschiebungen nicht zu verlieren, ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Bewegung. Regelmäßiges Training ist daher altersunabhängig ratsam für Frauen und Männer. Wer Koordination und Gleichgewicht regelmäßig schult, wird sich, auch wenn man mal stolpert oder ausrutscht, besser abfangen können.

Mittwochs, ab 11. Januar (12 Einheiten)

Drum- Alive®

Drums Alive® est un programme de fitness et de bien-être extravagant et unique, qui se différencie fondamentalement d'autres programmes. En combinant mouvement et rythme, Drums Alive® conduit avec beaucoup de plaisir à des résultats effectifs. Les chorégraphies sont arrangées de façon d'améliorer non seulement la condition physique mais aussi mentale. La musique et le rythme des tambours mettent tout le corps en mouvement.

Les mercredis, à p. du 11 janvier (12 unités)

Club Senior „Prénzebiërg“

Kontaktperson: Mme Lynn ELVINGER

27-29, rue Michel Rodange – L-4660 Differdange

Tel. 26 58 06 60 – Fax 26 58 06 57 – e-mail: prenzebiërg@clubsenior.lu

<http://homepages.internet.lu/clubseniorprenzebiërg>



PC a GSM COURSEN



**Individuell Coursë
fir Computer/Laptop
oder Smartphone**

**Méindes bis freides
op Rendez-Vous, 15 € / Stonn**

SPORT A GESONDHEET

Nordic-Walking

Méindes/lundi, 14h00 – 16h00

**Tréppeltour –
Groupe de marche**



Méttwochs/mercredi, 14h00 – 17h00

Taiji – Qigong

Méttwochs/mercredi, 10h00 – 11h30

**Gedächtnistraining –
Entraînement de la mémoire**

Freides/vendredi, 10h00 – 11h00

KURSE

How do you do? English

**Méttwochs moies
Mercredis matin**

**09h00 – 10h00, Intermédiaire
10h00 – 11h00, Débutants**

**Uelegmolerei –
Peinture à l'huile**

Méttwochs/mercredi, 15h00 – 17h00

AUSFLICH

Ostermarkt St. Wendel



Der besondere Reiz dieses Frühlingsmarktes liegt in dem mit viel Liebe ausgesuchten Angebot von der klassischen Osterdekoration bis hin zu raffiniertem Kunsthandwerk. An rund 90 Ständen kann bewundert, gekauft und gerne auch gekostet werden.

Die Stadt St. Wendel lädt nebenbei zum Bummeln und Flanieren ein.

Freitag, 31. März

Weitere Informationen auf Anfrage!

Via Botanica – Lellingen

Die „Via Botanica“ führt durch eines der schönsten und besterhaltensten Täler Luxemburgs.

Das Gebiet ist bekannt für seine Pflanzenvielfalt und bietet einigen bedrohten Arten, die auf der „roten Liste“ stehen, die einzige in Luxemburg bekannte Heimat. Im Frühling locken die wilden Narzissen und die Küchenschellen. Wir laden Sie ein, die 7,5 km lange Route gemeinsam mit uns zu entdecken.

Dienstag, 18. April

Weitere Informationen auf Anfrage!

La «Via Botanica» permet de découvrir l'une des vallées les plus belles et les mieux préservées du Luxembourg. La région, réputée pour sa variété de plantes, offre au printemps un merveilleux spectacle naturel – la floraison des jonquilles sauvages.

Mardi, 18 avril

**Informations supplémentaires
sur demande!**

GESELLEGES

Keelentournoi

Dir spillt gäre Keelen a wëllt emol an der Equipe zesumme géint aner Keelespiller untrieden?

Am Keelenzenter zu Péiteng organiséiere mir en Tournoi.

**Freideg, 10. Februar
am Keelenzenter zu Péiteng**

Weider Informatiounen op Ufro!

Seniorefuesbal

D'Fuesboke sinn erëm lass!

Dëse Mëtten ass keen net verkleet an et gëtt gedantz a gefeiert.

**Méindeg, 3. Mäerz
an der Hal de la Chiers zu Déifferdeng**

**Fir Umeldungen,
fir eist Programmheft
geschéckt ze kréien oder
all weider Informatiounen
kënn Dir lech bei eis am
Club mellen!**

Tel.: 26 58 06 60

**Pour toute inscription,
l'envoi de notre brochure
ou toute autre information,
contactez nous au Club!**

Ausflüge und Reisen

Besichtigung des Musikkonservatoriums



Am 19. Juni 1981 wurde der Grundstein für das heutige Gebäude des Musikkonservatoriums gelegt. Stetig wurde das Konservatorium, das schon 1906 gegründet wurde, erweitert und bietet heute zahlreichen Schülern Kurse in Musik, Tanz, Gesang und Theater an.

Mittwoch, 18. Januar

Résidence an de Wissen

Besichtigung der Seniorenresidenz „An de Wissen“ in Bettemburg.

Dienstag, 24. Januar

Bitburger Brauerei und Kyllburg

Sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken: In der Bitburger Erlebniswelt kann man die Welt des Bieres hautnah erleben. Im Anschluss findet eine Stadtführung durch das schöne Städtchen Kyllburg statt.

Dienstag, 31. Januar

Kaffisiréischtereie zu Stroossen

Visite de la Maison Santos, torréfacteur à Strassen, fondée en 1928.

Jeudi, 2 février

Deutsches Zeitungsmuseum

Das Museum dokumentiert und erläutert die Geschichte der deutschsprachigen Zeitung von den Anfängen bis zur Gegenwart.

Dienstag, den 21. Februar 2017

Bastogne et War Museum

Excursion en bus à travers Bastogne et découverte des lieux stratégiques de l'offensive des Ardennes. Visite du «War Museum» en après-midi.

Mardi, 28 février

Besuch Info-Center Demenz

Ziel des I-CD ist es, allen Interessierten das Thema nahe zu bringen und dazu beizutragen, dass sich die Betroffenen und deren Angehörige rechtzeitig über alle relevanten Aspekte zur Krankheit informieren können.

Donnerstag, 16. März

Wasserbillig früher und heute

Die Grenzstadt Wasserbillig wird meist mit dem Tanktourismus in Verbindung gebracht. Das Örtchen an der Mosel bietet jedoch sehr viel mehr! Allem voran eine interessante historische Vergangenheit, die den wenigsten wirklich bekannt ist.

Dienstag, 21. März

Kielener „Ateliers thérapeutiques“

D'Aarbecht an den Ateliers huet als Objektiv, d'Qualitéit vun de concernéierte Leit duerch eng therapeutesch a psychologesch Begleedung ze verbessern an hinne soumat ze hëllefen, hir Plaz an der Gesellschaft ze fannen.

Donneschdeg, 23. März

Maastricht



Besuch des traditionellen Freitagmarktes und geführte Besichtigung der Stadt Maastricht.

Freitag, 31. März

Geselleges

Neijoschpatt

Mëttwoch, 11. Januar

Mëttesdësch

Dënschdeg, 17. Januar

Dënschdeg, 14. Februar

Dënschdeg, 7. März

Virträg a Coursen

Silver Surfer-Sécher am Netz



Konferenz vun de Senioresécherheetsberoder iwwert de sécheren Émgang mam Internet, wéi z.B. Internet Shopping.

Dënschdeg, 17. Januar

Protransplant Asbl

Konferenz zum Thema Organtransplantation am Allgemengen, esou wéi d'Situatioun vun den Organspenden zu Lëtzebuerg.

Mittwoch, 1. Februar

i-Pad-Kurs

Termin nach Vereinbarung

Kreatives

Handaarbechtstreff

Mëttwochs, 9h00 – 11h00

Aquarell-Cours

Freides, 14h00 – 16h00

Frot lech eist Programmheft un, mat all den Aktivitéiten an Detailer dozou!

Sport und Bewegung

ZumbaGold
 Spazieren
 Wandergruppe

Ausstellungen und Konzerte

„Football Hallelujah“ im MHVL
 „Têtes chercheuses“ am Nationalarchiv
 „Sang et Larmes“ au MNHA
 „Popart“ au Palais Arlon
 „Heute nacht lad ich mir die Liebe ein“, Escher Theater

Club Senior „Syrdall“

Kontaktperson: M. Gerry GROSSER

18, rue Principale – L-5201 Sandweiler

Tel. 26 35 25 45 – Fax 26 35 25 46 – e-mail: syrdall@clubsenior.lu

www.syrdallheem.lu



Football Hallelujah

Das Geschichtsmuseum der Stadt Luxemburg bietet eine sehr interessante Ausstellung an. Es handelt sich um die vermeintlich schönste Nebensache der Welt – den Fußball. Der Blickwinkel ist faszinierend. Und zwar wird die Beziehung zwischen Fußball und Religion hergestellt. Auf den zweiten Blick wird klar, beide Themen haben viel gemeinsam. In beiden Welten spielen Glaube, Verehrung, Rituale und Objekte eine große Rolle.

Lassen Sie sich doch einmal auf dieses Gedankenspiel ein. Ein neuer Blick auf vermeintlich Bekanntes kann erstaunlich sein.

Donnerstag, 12. Januar

Die Bitburger Brauerei

Ohne jetzt zu spotten: Bier ist ein uraltes Kulturgetränk. Viele Zivilisationen haben sich damit beschäftigt, und das ist heute nicht anders. Wir möchten Sie in eine der bekanntesten Brauereien unserer Gegend einladen. Heute besteht der Trend zu Mikrobrauereien. Wie heißt es so schön: „Bier muss den Kirchturm sehen“. Es sollte ein lokales Produkt sein, mit Bezug zur Tradition.

Wie aber arbeitet eine große Brauerei, die in industriellem Maßstab produziert?

Nach der Besichtigung besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen.

Dienstag, 31. Januar

Verwöhnbuffet am Sonntag



Wie wäre es, wenn Sie einfach mal in den Sonntag hineinbummeln und sich Zeit für sich selbst nehmen. Wir laden Sie ins Hotel Royal ein, zum „Buffet dominical“. Für jeden Geschmack sollte etwas dabei sein.

Ist das nicht eine wunderbare Art, einen Sonntag zu beginnen?

Sonntag, 19. Februar

Zeitgenössische Kunst im MNHA



Wie jedes Museum verfügt auch das Geschichtsmuseum am Fischmarkt über eine eigene Sammlung, die zudem ständig erweitert wird.

Die aktuelle Ausstellung (geführt) setzt sich mit den Werken, die im Besitz des Museums sind, auseinander.

Es werden u.a. Werke von René Magritte, Martine Feipel, Jean Bechameil, Paul Cézanne oder Su-Mei Tse gezeigt und erklärt.

Der Besuch ist eine gute Gelegenheit, sich mit aktuellen Ausdrucksformen der Kunst auseinander zu setzen, neue Eindrücke zu genießen, sich mit neuen Ideen zu beschäftigen.

Mittwoch, 15. März

Maastricht

Die alte niederländische Stadt ist uns immer wieder eine Reise wert. Schöne alte Häuser wechseln sich mit moderner Architektur ab. Kleine außergewöhnliche Geschäfte laden zum Bummeln ein.

Haben Sie schon mal eine der interessanten Kirchen besucht? Waren Sie schon einmal in einem der schönsten Buchläden Europas?

Dadurch, dass es sich um eine Universitätsstadt handelt ist die Stadt zudem jung und quirlig.

Wenn Sie möchten, kommen Sie doch nachmittags mit uns zu einer erstaunlichen Führung, bei der Sie viele Geheimnisse der Stadt kennenlernen werden.

Ach ja ... Denken Sie dran: Freitag ist in Maastricht Markttag.

Freitag, 31. März

Spazieren und Wandern



Zu unseren ständigen Angeboten gehören sowohl kleinere Spaziergänge (2 Stunden / 5-6 Kilometer) als auch kleine Wanderungen, die ganztätig stattfinden und ungefähr 8-10 Kilometer lang sind. Hier kehren wir mittags oft in ein Restaurant ein, oder sagen Ihnen vorher Bescheid, damit Sie ein Picknick vorbereiten können.

Unsere Touren werden im ganzen Land unternommen und machen immer wieder Freude und Spaß. Man lernt interessante Leute kennen und erlebt immer wieder Neues und Erstaunliches. Rufen Sie uns doch einfach an, oder informieren Sie sich in unserer Broschüre.

REGELMÄSSIG

Kegeln

Nordic Walking

Wanderungen

Tai-Chi

Self Défense

Qi-Gong

Zumba Gold

Pilates

Rückengymnastik

Line Dance

Musiktreff

u.v.a.m.



Club Senior „Club Haus op der Heed“

Kontaktperson: Mme Brigitte PAASCH
2, Kaesfurterstrooss – L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 – Fax 99 82 36-209 – e-mail: opderheed@pt.lu
www.50-plus.lu

Tinnitus-Atemtraining

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus, die Symptome sowie deren Begleiterscheinungen nachhaltig zu verändern und somit ihr Leiden aktiv zu lindern. Erlangen Sie Ihr inneres Gleichgewicht zurück und erlernen Sie hilfreiche Methoden zur Stressbewältigung, welche sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben anwendbar sind. Die Übungen, die im Rahmen der Kursreihe angeboten werden, lassen sich in drei unterschiedliche Bereiche einteilen: Bewegung, Atmung und Selbstmassage. Einmal verinnerlicht, helfen die TAT-Übungen in zukünftigen Notfallsituationen. Das TAT-Prinzip unterstützt generell das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Beginn der Kursreihe (8 Einheiten):
Dienstag, 10. Januar,
19h00 – 20h00

Gewirrkugeln aus Weiden Tagesworkshop



An diesem Tag bietet sich Ihnen die Gelegenheit, ein bis zwei Weidenkugeln, mit einem Durchmesser von ca. 35 cm, in Gewirr- oder Chaostechnik anzufertigen. Je nach Jahreszeit, mit bunten Bändern, Pflanzranken, Lichterketten dekoriert, liegend oder hängend, sind diese Kugeln sowohl im Innen- als auch im Außenbereich ein echter Blickfang. Geheimtipp: Ein schönes Schattenspiel entsteht, wenn Sie eine Kugel mit Öffnung als Lampenschirm verwenden.

Samstag, 11. März,
10h00 – 17h00

Goldschmieden, 2-tägiger Workshop Samstag bis Sonntag, 18. – 19. März

Typgerechtes Schminken
Mittwoch, 1. März, 19h00

Besichtigung Schloss Urselt
Dienstag, 7. Februar, 14h30

Hefeteig in der Maulusmühle Tagesworkshop

Samstag, 4. Februar, 10h00 – 16h00

Raus aus der Zuckerfalle Tagesworkshop

Samstag, 21. Januar, 11h00 – 17h00

Auf Anfrage schicken wir Ihnen
gerne unser umfangreiches
Programmheft zu!



Club Senior „Schwarzee Wee“

Kontaktperson: Mme Jeanne RUBBINI-KOHL
48, rue de la Libération – L-3511 Diddeleng
Tel. 26 51 55-1 – Fax 26 51 55-33
e-mail: schwarzewe@clubsenior.lu

Seniorecabaret

„De Wëlle Wäin“

Neie Programm 2017:

Samschdeg, 18.3.2017
ëm 19h30

Sonndeg, 19.3.2017
ëm 15h00

Regie: Ramon FRANCOIS
Diddelenger Veräinshaus
2, rue Antoine Zinnen
Entree: 10 €

Virverkauf: ab 6.2.2017
am Club Senior
„Schwarzee Wee“

Cours

Smartphones & Tablets

Dir hutt e Smartphone a wëllt méi dermat kënne maachen, wéi just SMS se schreien an telefonéieren? Dir wëllt awer net fir all Klenggeheet ëmmer Är Kanner oder Enkel froen? Da sidd Dir hei am Cours genau richtig.

Gesellegen Nomëtteg

Chrëscht-Nomëttes-Uucht

Flott Liesungen a Lidder passend zur Chrëscht- a Wanterzäit. Kommt lauschteren a matsangen. Verbréngt e flotten Nomëtteg bei eis.

Méindeg, 19. Dezember

Devenez membre et recevez
notre programme d'activités
régulièrement (traduction
française)

Kultur

Expo „BUDDHA“ an der Völklinger Hütte

Mir ginn zesummen d'Ausstellung „Buddha“ kucken. Duerno fuere mir weider op Saarlouis, fir do z'iessen. Nomëttes kënne mir dann nach e bëssen duerch d'Stroossen an d'Butteker vu Saarlouis schlenderen.

Freideg, 10. Februar

Fir all eis Aktivitéite fannt Dir
méi genau Informatiounen an
eiser Programmzeitung oder
Dir frot bei eis am Club Senior
no. Mir beäntweren lech gar
all Är Froen!

Eis Öffnungszäite sinn:
méindes, mëttwochs a freides
9h00 – 12h00 a 14h00 – 18h00
dënschdes an donneschdes
9h00 – 11h30

IMPRESSUM

AKTIV AM LIEWEN

Herausgeber



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS – Center fir Altersfroen asbl
20, rue de Contern – L-5955 Itzig

Redaktion

Nadine Berchem, Andrée Birnbaum,
Nicole Duhr, Martine Hoffmann, Claudia Kleren,
Sandy Lorente, Jacqueline Orlewski, José Virginio,
Simone Zeimes

Erscheinungsweise und Abonnement

Erscheint viermal jährlich, am 15. März, 15. Juni,
15. September und 15. Dezember,
zum Jahresabonnementspreis von 12 € inkl. Porto.

Abo-Service / Informationen

Nadine Berchem, Tel. 36 04 78-35
Claudia Kleren, Tel. 36 04 78-28
E-Mail: akademie@rbs.lu
E-Mail (Karte aktiv60+): aktiv60@rbs.lu
Fax: 36 02 64
www.rbs.lu
DEXIA BIL LU08 0028 1385 2640 0000
CCPL LU09 1111 0221 0081 0000

Titelbild

RBS – Center fir Altersfroen

Grafische Umsetzung

proFABRIK SARL
6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher

Druck

Imprimerie Centrale
15, rue du Commerce – L-1351 Luxembourg



www.rbs.lu

facebook

LUXSENIOR.LU

Senioren-Telefon

247-86000



AUFLÖSUNGEN

Rätsel von Seite 34

A ■ ■ ■ ■ ■ C ■ U ■ ■ J ■ ■
G L U E H W E I N ■ P A S S
A B E R D E E N ■ B U R G ■ I
■ ■ I ■ V E N T ■ I ■ O D E R
■ M M S ■ S ■ I S L A ■ ■ X ■
■ A E T I T ■ M E L C H I O R
V E N I ■ E B E N ■ H ■ M T A
■ L ■ M ■ R ■ ■ O S T ■ P ■ S
■ Z I M T S T E R N ■ F A K T
■ E D E R ■ W ■ A I R L I N E
P R O N O M E N ■ P ■ I R O N
■ ■ L ■ G A N O V E ■ R ■ B ■
I D E E ■ C ■ T ■ S A T T E L
■ O ■ H E H L E R ■ E ■ U L I
A L L E ■ ■ U ■ U R L ■ M ■ B
■ L ■ D U S C H E ■ T A U B E
L A M E T T A ■ B O E L L E R
■ R ■ M E S S I E ■ R A T I O

Lösungswort: **WEIHNACHTSBAUM**

Sudoku (leicht) von Seite 35

6	1	4	2	5	9	7	8	3
2	7	3	6	1	8	4	9	5
5	9	8	7	4	3	2	6	1
7	8	5	9	2	4	3	1	6
9	6	1	5	3	7	8	2	4
4	3	2	1	8	6	5	7	9
8	5	6	3	9	2	1	4	7
3	2	9	4	7	1	6	5	8
1	4	7	8	6	5	9	3	2

Sudoku (mittel) von Seite 35

1	4	6	2	9	8	3	7	5
2	9	3	7	6	5	1	4	8
8	7	5	1	3	4	9	6	2
3	8	7	5	1	6	2	9	4
4	1	9	3	8	2	7	5	6
5	6	2	4	7	9	8	1	3
6	3	4	9	2	7	5	8	1
7	5	1	8	4	3	6	2	9
9	2	8	6	5	1	4	3	7



Vivez les émotions
EN GRAND avec Post**TV** !

BAMBOO



TÉLÉ

+



INTERNET

+



TÉL. FIXE



Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs

Ob kostenloses Preisangebot oder Beratung,
Rufen Sie uns einfach an: 40 08 96



THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40 08 96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp